Interzone

5

Peter Chappell

Vindecarea traumelor emoționale prin HOMEOPATIE

Teora

Peter Chappell, unul dintre membrii fondatori ai Societății de Homeopatie din Anglia, a jucat un rol cheie în revigorarea homeopatiei de-a lungul ultimilor 20 de ani, actualmente fiind directorul Programului de instruire peste hotare din partea Colegiului de Homeopatie Clasică din Londra. Desfășoară de mulți ani o activitate didactică intensă în domeniul homeopatiei, atât în Marea Britanie,cât și în Europa răsăriteană.

Aceasta este prima carte care furnizează un ghid aprofundat asupra utilizării homeopatiei pentru vindecarea traumelor emoționale.

Demersul medical holistic recunoaște că principala cauză a bolilor constă, de obicei, într-un blocaj energetic la nivel fizic, mental sau emoțional. Acest blocaj poate fi determinat de traume derivate din tulburări emoționale, cum ar fi: necazuri de familie, supărări, pierderea unor persoane apropiate. Remediile homeopatice pot ajunge până la esența traumei, eliberând energia blocată și determinând vindecarea.

Lucrarea oferă:

- informații referitoare la traumele emoționale potențiale, de la probleme de familie până la crime
- explicații ale problemelor comportamentale, viciilor și bolilor care pot fi cauzate de traume emoționale
- o ghidare lipsită de pericole și eficientă pentru autotratament

Editura Teora
ISBN 973-601-575-0
Lei 11 000

Aceasta este prima carte publicată în România care oferă informații exhaustive asupra utilizării homeopatiei pentru vindecarea traumelor emoționale.

Demersul medical holistic recunoaște că principala cauză a bolilor constă, de obicei, într-un blocaj energetic la nivel fizic, mental sau emoțional. Acest blocaj poate fi determinat de traume derivate din tulburări emoționale, cum ar fi: necazuri de familie, supărări, pierderea unor persoane apropiate. Remediile homeopatice pot ajunge până la esența traumei, eliberând energia blocată și determinând vindecarea.

Lucrarea oferă:

- **informații referitoare la traumele emoționale potențiale, de la probleme de familie până la crime**
- **explicații ale problemelor comportamentale, viciilor și bolilor care pot fi cauzate de traume emoționale**
- **o îndrumare lipsită de pericole și eficientă pentru autotratament**

PETER CHAPPELL

VINDECAREA TRAUMELOR EMOȚIONALE PRIN HOMEOPATIE

Traducere de Dragoș Dorin

Teora

Titlul original: Emotional Healing with Homoeopathy

Copyright ©1994 by Peter Chappell
Published in Great Britain by Element Books Ltd

Copyright ©1996 **Editura Teora** pentru versiunea în limba română
Prima ediție: 1997
Retipărită: mai 1997
Toate drepturile asupra versiunii în limba română aparțin editurii Teora. Reproducerea integrală sau parțială a textului din această carte este posibilă numai cu acordul prealabil scris al editurii Teora.

Distribuție
București: B-dul Al. I. Cuza nr. 39; tel./fax: 222.45.33
Sibiu: Șos. Alba Iulia nr. 40; tel./fax: 069/23.51.27
Bacău: Calea Mărășești nr. 5; tel./fax: 034/18.18.26

Teora – Cartea prin poștă
CP 79-30, cod 72450 București, România
Tel./fax: 635.14.41

Teora
CP 79-30, cod 72450 București, România
Fax: 210.38.28

Șef de redacție: Mihaela Ștefan
Responsabil de colecție: Marius Dinescu
Coperta: Valentin Tănase
NOT: 1910 Vindecare prin homeopatie
ISBN: 973-601-575-0
Printed in Romania

Cuprins

Prefață 7

PARTEA ÎNTÂI — TRAUMĂ ȘI SUFERINȚĂ 9

1. Traumă, suferință și homeopatie 9
2. Trauma 14
3. O incursiune în vindecare 37
4. Aspecte filozofice și psihologice 74

PARTEA A DOUA — VINDECAREA PRIN HOMEOPATIE 88

5. Bazele homeopatiei 88
6. Homeopatia pentru sceptici 94
7. Linii directoare în tratament 101
8. Indexuri de remedii 110
9. Tipare de traumă 152
10. Restabilirea după o suferință emoțională: Indicații pentru autotratament 212
11. Comentarii finale 224

Anexă 225

INDEX 230

MULȚUMIRI

Aș vrea să mulțumesc tuturor acelora care m-au îndrumat de-a lungul călătoriei mele prin viață, mai ales celor de la care am învățat cele mai multe lucruri – părinților mei – cărora le datorez latura inconștientă a ființei mele, ca și ființelor care m-au ajutat să devin mai conștient de mine însumi; printre aceștia din urmă, se numără copiii mei, Sarah, Elaine și Oliver, nepoata mea Zoe, nenumărații terapeuți și prieteni dintre care vreau să menționez în special pe Wendy, Jenner și Terry, Alexis și Rosalind, care au contribuit direct la această carte, Melodie, Leigh, Mark, Annie, Julie, cât și pe colegii mei homeopați. De asemenea, le sunt recunoscător profesorilor mei pe tărâmul homeopatiei, Thomas Lackenby Maughan, Vasilis Ghegas, George Vithoulkas, Rajan Sankaran și alții, care m-au influențat în mod profund. Și, mai presus de toate, le mulțumesc celor de la care am avut cel mai mult de învățat – pacienții și studenții mei. Multe au avut ei de îndurat, ajutându-mă să învăț! De asemenea, nenumărate mulțumiri redactorilor și personalului editurii Element Books pentru prelucrarea și editarea acestei cărți.

PREFAȚĂ

Nimeni nu mai pune astăzi la îndoială progresele remarcabile pe care le-au făcut în acest secol științele medicale. Boli pe vremuri fatale, printre care pneumonia, meningita și tuberculoza, se tratează și se vindecă astăzi în mod curent. Descoperirea insulinei a permis ameliorarea remarcabilă a condiției a milioane de diabetici. Transplantele chirurgicale prelungesc viața a mii de oameni. Maladii cumplite, precum sifilisul și boala Hodgkin, pot fi în prezent stăpânite.

Din păcate însă, multe boli cronice (eczeme, migrene, colite, artrite etc.) sunt în continuare dificil de tratat. Cu toate acestea, medicina convențională, susținută masiv de revoluția tehnologică, rămâne prima opțiune pentru cei mai mulți oameni din Occident. Fără a nega marile victorii pe care aceasta le-a obținut în confruntarea cu bolile, un murmur de împotrivire se face însă tot mai puternic auzit din partea celor care ar trebui să beneficieze de aceste descoperiri. Pe măsură ce medicina clasică se cufundă tot mai adânc în explorarea nivelurilor subcelulare, moleculare și submoleculare și scoate la iveală descoperiri științifice senzaționale, ea pierde din vedere o străveche artă a tămăduirii. Arta de a asculta pacientul a fost, din nefericire, împinsă undeva la periferia practicii medicale, pe măsură ce aceasta a intrat tot mai mult sub imperiul gândirii deterministe. Prezentându-ne imaginea mărită a țesuturilor bolnave, jetul de electroni al microscopului cu baleiaj ne poate revela lucruri extraordinare, dar ne paște primejdia de a examina celule și țesuturi, neglijând pacientul căruia acestea îi aparțin. Nu spune nimeni să nu studiem universul celulei prin intermediul lentilelor microscoapelor, dar să nu uităm să facem un pas înapoi, pentru a putea privi în ansamblu tot acest univers pe care celulele îl populează: universul ființei umane. Pacientul ca un întreg, istoricul, relațiile sale umane, familia, profesiunea și poziția în cadrul societății, toate pot avea o influență considerabilă în producerea și perpetuarea bolii.

Și, culmea ironiei, cei mai mulți medici sunt pe deplin conștienți de aceste influențe. Nici o persoană cu educație medicală nu va nega posibilitatea ca stresul și anxietatea să provoace ulcer gastric. Și totuși, pivotul tratamentului medical în ulcerul gastric îl constituie medicamentele capabile să reducă

secreția acidă a stomacului. Dentiștii se confruntă adesea cu parodontoze apărute după un șoc psihic puternic ori după o dezamăgire cumplită, dar ei știu să trateze doar dinții și gingiile și, de aceea, se simt adesea incapabili să rezolve contextul emoțional care a determinat depresia sistemului imunitar, lăsând astfel câmp liber pentru producerea modificărilor tisulare.

Pentru Peter Chappell sunt importante toate acele modificări psiho-fiziologice care permit evoluția bolii, împiedicând totodată acțiunea puterilor curative naturale ale organismului. În această carte, lucrurile sunt spuse deschis, cu onestitate, informațiile fiind extrase dintr-o vastă experiență de homeopat practician, dar totodată din propria viață și din explorările personale în domeniul psihoterapiei.

Punctul de vedere exprimat de autor este că susceptibilitatea față de boală are ca punct de plecare un șoc emoțional sever la care a fost supus organismul. Acest șoc se poate produce în copilăria timpurie (așa cum au arătat-o și Freud ori Klein) sau chiar în timpul vieții intrauterine, în măsura în care traumele emoționale puternice pot afecta fiziologia organismului matern, fiind apoi transmise și fătului. Desigur, în calitate de medici, s-ar putea să nu descoperim niciodată aceste traume, adesea atât de bine ascunse și protejate, undeva în tenebrele subconștientului. Totuși, avem șanse mai mari de a scoate la iveală respectivele evenimente, dacă rămânem tăcuți și oferim pacientului compasiune și înțelegere și creăm cadrul potrivit în care acesta să-și descarce sufletul. În practica sa de homeopat, Peter Chappell și-a propus în mod programatic ca la fiecare pacient să-și lase răgazul pentru a crea o astfel de atmosferă. Studiile de caz prezentate constituie o lectură incitantă. Homeopatul, expert de factură clasică, seamănă mai degrabă cu un detectiv, prin vigilența cu care caută în istoricul pacientului informații-cheie capabile să-l ajute la prescrierea remediului corect. Cu siguranță, aceste istorisiri vor fi privite de medici drept „dovezi anecdotice", și lucrurile chiar așa și stau. Teoria autorului, conform căreia traumele emoționale profunde pot genera susceptibilitatea față de boală, nu este științifică, de vreme ce nu poate fi confirmată, dar nu poate fi nici infirmată. Și totuși, aceste relatări poartă o aură de autenticitate, iar homeopații consideră că remediile pe care le administrează sunt capabile să producă profunde modificări fiziologice și psihologice în organismul pacientului.

Maniera în care homeopații abordează pacientul oscilează între doi poli. Pe de o parte, avem de-a face cu practicianul care prescrie numai pe baza simptomelor prezente, pe de altă parte, cu cel care ascultă în tăcere, așteptând ca relatările pacientului să-i reveleze adevăratul miez al problemei. Peter Chappell este un partizan înflăcărat al celei de-a doua metode, iar această lucrare poate fi considerată o contribuție utilă care se înscrie în ansamblul literaturii homeopatice de factură clasică, holistică.

Dr. Brian Kaplan
Februarie 1994

PARTEA ÎNTÂI

TRAUMĂ ŞI SUFERINŢĂ

1. Traumă, suferinţă şi homeopatie

Cartea de faţă conţine informaţii despre traumele emoţionale şi modul în care acestea ne pot afecta viaţa generând boli, modul în care ne limitează libertatea de exprimare prin suprimarea sau negarea sentimentelor noastre de frică, mânie, suferinţă şi pierdere. Ele reprezintă baza a ceea ce se numeşte boală şi numai prin rezolvarea lor pot fi vindecate maladiile.

Pentru mulţi cititori, ideea că traumele emoţionale ar avea vreun efect asupra bolilor ar putea fi total nouă, iar la alţii ea ar putea stârni un scepticism extrem. Totuşi, în zilele noastre, aceste idei le sunt familiare multor medici.

Se poate întâmpla ca noi să nu fim conştienţi de evenimentele care ne-au traumatizat în trecut. De exemplu, putem să nu fim conştienţi de faptul că un incident care s-a întâmplat în tinereţe ar putea, încă, să ne afecteze, în mod dramatic, comportamentul în prezent. Cartea de faţă explică acest concept într-un mod clar şi direct. Ea încearcă să vă trezească conştiinţa şi să vă dea puterea de a vă ajuta singuri. Conţine suficiente informaţii utile privind tratarea unor traume emoţionale recente, folosind remedii homeopatice, şi prezintă, de asemenea, numeroase cazuri în care tratamentul homeopatic a avut rezultate benefice; indică, însă, şi când şi unde trebuie apelat la ajutor calificat. Ea detaliază felul în care, folosind homeopatia, puteţi să obţineţi vindecări cu adevărat miraculoase ale bolilor, într-un mod simplu, eficient şi profund.

Cartea este destinată cititorului fără cunoştinţe prealabile de homeopatie. Poate fi utilizată pentru autotratament sau pentru a vă ghida în găsirea unui sprijin profesionist în vindecare. Ea prezintă interes şi pen-

tru studenți sau pentru homeopații profesioniști, întrucât conține numeroase idei noi privind utilizarea homeopatiei.

Unii homeopați m-ar putea critica pentru încurajarea autotratamentului, deoarece asistența competentă este, în mod normal, mai eficientă. Cu toate acestea, cunosc mulți oameni care, dispunând de informațiile necesare, sunt întru totul capabili de a se trata pe ei înșiși, ca și pe cei din jur. În plus, în multe țări unde lucrez, această asistență competentă pur și simplu nu există.

De aceea, nu fără o anumită strângere de inimă, vă recomand ambele căi, cea a autotratamentului, ca și cea a asistenței competente, în speranța că cititorul va ști s-o aleagă pe aceea care este mai potrivită pentru el.

HOMEOPATIA – SCURTĂ INTRODUCERE

Homeopatia există de vreo 200 de ani și se bazează pe un număr de principii și practici care au fost încercate, testate și demonstrate a fi, în mod consecvent, eficiente de mai bine de un secol. Samuel Hahnemann, întemeietorul acestui sistem, l-a descoperit în urma unor experimente și observații meticuloase și și-a petrecut apoi tot restul vieții cizelându-l.

El a descoperit că vindecarea se poate baza pe principii logice cu valențe tămăduitoare. Miezul descoperirilor sale îl constituie preceptul „Similarul vindecă similarul". De exemplu, știm cu toții că, atunci când curățăm ceapă, ne ustură și ne lăcrimează ochii. Aceste simptome sunt tipice pentru febra de fân și, astfel, cei care suferă de febra de fân și prezintă aceste simptome vor fi ajutați de remediul homeopatic preparat din ceapă. Homeopații au descoperit proprietățile tămăduitoare a sute de substanțe încercându-le pe voluntari, inclusiv pe ei înșiși, creând astfel o serie cuprinzătoare de remedii care se potrivesc celor mai multe boli și dereglări funcționale ale omului.

Hahnemann a observat că semnele și simptomele bolii nu constituie boala în sine, ci, dimpotrivă, sunt niște indicatori demni de încredere ai vindecării acesteia. El a descoperit că boala este un proces lăuntric care se desfășoară după anumite reguli și o logică intrinsecă; ea include componente la nivelul gândirii, al senzațiilor, cât și la nivel fizic. Remediul homeopatic acționează la toate aceste niveluri. Astfel, s-a demonstrat că homeopatia vindecă simptomele legate de gândire, percepție (psihologice/emoționale), ca și de planul fizic; principalele excepții, afecțiuni în care tratamentul homeopatic are un rol secundar, sunt reprezentate de:

– unele leziuni mecanice pentru a căror remediere sunt necesare anumite manevre ortopedice, chirurgicale etc. (și nu doar o hernie de disc spontană care poate să fie urmarea unor stresuri, tensiuni interioare ușor de rezolvat prin tratament homeopatic);
– accidentele care necesită intervenții chirurgicale;
– unele condiții care pun în pericol viața;
– unele stări terminale de boală.

Totodată, Hahnemann a descoperit un mod unic și simplu de a prepara remediile homeopatice pornind de la o substanță naturală în stare brută. Acest procedeu se numește potențare și el amplifică efectele curative, înlăturând, în același timp, orice acțiune nocivă. În homeopatie nu apar efecte adverse, pacientul fiind la adăpost de orice pericol.

În linii mari, medicina convențională își propune să trateze urmările fizice ale traumelor fără să recunoască existența sau să acorde vreo atenție cauzelor ascunse, fundamentale, care le generează, considerând, în esență, că orice boală se localizează la nivel fizic. Diagnosticând semnele fizice pentru ca apoi să le combatem, să le negăm cu ajutorul medicamentelor, îngăduim traumei interioare să se amplifice; ea macină și roade, generând, în final, o adevărată catastrofă. În linii mari, acesta este modul convențional de abordare a unor boli de tipul astmului, eczemei, migrenei, a problemelor menstruale, a artritei ori a durerilor de gât.

Prin comparație, remediile homeopatice mimează traumele lăuntrice, reamintind corpului că trebuie să se desprindă de ele și să le rezolve. Și, astfel, traumele se vor risipi de la sine, în mod firesc, iar odată cu ele vor dispărea și efectele exterioare (așa-numita boală), vindecate în mod natural de inteligența lăuntrică tămăduitoare a organismului (sistemul imunitar). Aceasta va pune în mișcare un proces interior care va rezolva traume similare, când acestea se vor produce în viitor. Astfel, dacă un remediu administrat unui pacient îl determină să-și modifice în mod radical punctele de vedere, îi limpezește ideile, producând astfel efecte benefice, persoana respectivă va sesiza că aceasta este o cale mai bună de urmat și va adopta aceeași conduită și în viitor.

REMEDII NATURALE

Remediile homeopatice au fost selectate dintre mii de substanțe naturale printr-un proces de eliminare clinică întins pe mai bine de 200 de ani. Ele constituie acum un ansamblu aproape complet de energii tămăduitoare adecvate variatelor traume psiho-fizice, ca și diverselor

compensări egotice. Printr-un proces homeopatic complet și complex, ele au fost definite, caracterizate, extrase și depozitate în flacoane, ca energii pure. Ele oglindesc tiparele traumatice conturate încă de la originile rasei umane.

PERSPECTIVĂ LA SCARĂ MONDIALĂ

Potrivit OMS, în lume, homeopatia ocupă locul al doilea ca răspândire între formele de practică medicală. Medicina tradițională chineză – locul întâi, fitoterapia – al treilea, iar medicina convențională – al patrulea. Ținând cont de faptul că celelalte sisteme există de mii de ani, acesta este un lucru întru totul remarcabil. Chiar și medicina convențională este, în mod esențial, o continuare a practicilor stabilite de-a lungul a mii de ani. Un om, muncind la început, practic singur, a fondat un nou sistem medical, care a luat cu asalt lumea și, în ciuda opoziției înverșunate, succesul lui a fost atât de mare tocmai pentru că sistemul este atât de eficient. Dacă oamenii ar fi avut o reacție inteligentă în locul uneia obtuze, homeopatia ar fi fost acum, pretutindeni în lume, probabil, cel mai răspândit sistem medical.

PUNCTUL MEU DE VEDERE

Practicând homeopatia de 18 ani, am văzut multe traume emoționale – de fapt, eu însumi am trecut prin multe astfel de traume. Atât experiențele mele lăuntrice, cât și observațiile din practică sunt adunate toate în această carte.

Am ajuns să înțeleg că modalitățile superficiale de tratament, încă obișnuite în cultura noastră, cum ar fi utilizarea medicamentelor sau a chirurgiei pentru a „drege" boala, adesea nu sunt necesare sau, dacă se aplică, nu sunt eficiente, ba pot fi chiar nocive, în timp ce înțelegerea cauzei bolii, a cauzei reacției emoționale care a determinat boala, urmată de rezolvarea ei reprezintă un mijloc puternic și sigur de restabilire a sănătății și a stării de bine actuale. Convingerea mea a fost întărită de experiența acumulată cu ocazia expunerilor făcute în fața a sute de medici, care au confirmat toate cele scrise aici.

Desigur, dacă suferi un accident, adesea ai nevoie de operație, iar chirurgii dispun de tehnici minunate. Intervenția chirurgicală poate să fie oportună și în cazul unei patologii avansate care a fost neglijată prea multă vreme. O proteză de șold este preferabilă unui scaun cu rotile. De

asemenea, dacă viața este amenințată de o infecție gravă, antibioticele pot fi cel mai bun mijloc de a salva pacientul. În crizele acute, survenite pe fondul unei stări cronice terminale, medicina modernă intervine, adesea, salutar, dar în bolile obișnuite neajunsurile ei devin evidente.

Deoarece homeopatia este un sistem medical integralist, meseria mea presupune a-i asculta pe pacienți cu toată atenția pentru a le putea înțelege boala, în contextul modului lor de viață. Ca homeopat, încerc să unific modul de viață cu simptomele și afecțiunile, într-o sinteză homeopatică și holistică, căreia, în final, îi dau curs printr-un program curativ homeopatic.

În consecință, puțini sunt aceia cărora le sunt împărtășite atât de multe informații de natură confidențială: ascult povestea vieții a mii de ființe și pentru mine fiecare este unică în felul ei. Împreună cu relatările despre boli și afecțiuni mi se destăinuie și un fundal format din durere pricinuită de pierderea unei ființe dragi, suferință, teamă, groază, resentimente, respingere, lipsă de afecțiune și multe altele. Uneori mi se povestește despre războaie, catastrofe, violență și abuz. Alteori despre poliția secretă, despre viața tribală ori despre adevărata sărăcie. Adeseori visurile pacientului conțin și ele imagini și rememorări ale traumelor mai vechi sau mai noi. Toate acestea se îmbină laolaltă și se întrepătrund în tipare care oglindesc situația fiecărei persoane în parte, într-un mod simplu și profund, care, odată sesizat și înțeles, poate să fie recunoscut oriunde în lume, în marea familie a umanității.

CUM ESTE ALCĂTUITĂ ACEASTĂ CARTE

În capitolul 2 se prezintă câteva idei de bază împreună cu exemple de traume emoționale și boli declanșate de acestea. Sper că aceasta vă va ajuta să înțelegeți propriile dumneavoastră frământări și traume interioare, cât și pe ale altora. Astfel veți fi purtați către capitolul 4, în care, prin exemple reale, vom explora mai profund aceste idei în acțiune.

Restul cărții este dedicat felului în care puteți trata diversele traume folosind autotratamentul homeopatic, îmbinat cu asistența competentă de specialitate.

2. Trauma

SUFERINȚA

Viața este suferință, spun multe învățături din India. „Viața este dificilă" este prima frază din best-seller-ul „Cărarea mai puțin umblată" a lui Scott Peck. „Iisus a pătimit pe cruce pentru noi" se spune. Deși nu sunt convins că noi trebuie să suferim, sunt sigur că cei mai mulți oameni suferă. Traumele ținând de procesul maturizării, de evenimente cum ar fi războaiele sau recesiunile economice, momentele de criză, catastrofele personale sau naționale, toate generează suferință. Dispariția unei ființe dragi, doliul, boala, pierderea serviciului sau a locuinței sunt toate momente de cumpănă traumatizante.

Tratând oameni din toate colțurile lumii, oameni de toate rasele și categoriile sociale, am auzit multe despre suferință. Aș spune că este o experiență universală care afectează pe toată lumea.

TRAUMELE

În cartea de față voi vorbi mult despre tiparele psihologice pe fundalul cărora se naște suferința și pe care le voi numi traume. Prin aceasta înțeleg o traumă emoțională care-și are originea în sentimentul de a fi rănit. Când o anumită situație ne copleșește atât de mult încât nu-i mai putem face față, în noi va fi stocată o traumă. Cred că toate tulburările noastre provin, în ultimă instanță, din astfel de traume pe care nu le putem depăși, nici în acel moment, nici ulterior.

De exemplu, dacă cineva apropiat moare pe neașteptate, simțim nevoia să ne exprimăm suferința; dacă nu putem plânge fiindcă am uitat cum să o facem, ni se va deschide o rană în suflet și, cu timpul, va deveni tot mai adâncă. Iar dacă, mai târziu, vor apărea anumite afecțiuni, cum ar fi sindromul postvirotic, astenia cronică, febra de fân sau

dureri de cap, nu vom face, probabil, legătura cu suferința neexteriorizată. Acest tip de relație cauză–efect reprezintă, totuși, o regulă în înțelegerea sănătății; efectul urmează cauzei cu precizia unui ceasornic. Ori de câte ori cineva se îmbolnăvește de altceva decât de o boală contagioasă evidentă, cum ar fi pojarul, este foarte util să-l întrebi ce s-a întâmplat înainte de îmbolnăvire – cu un an, cu o săptămână sau fie și numai cu un minut.

Există două tipuri fundamentale de traume: brutale și subtile.

Traume brutale

Acestea sunt traume copleșitoare, survenite brusc. O boală gravă în familie, o relație de dragoste ruptă, un viol sau o agresiune violentă, o despărțire, un deces sunt toate traume brutale comune pentru care autotratamentul ar putea fi adecvat.

La vârste fragede incestul, violul, abuzurile, abandonarea, adopțiunea, experiențele teribile trăite la naștere și multe altele pot să determine traume brutale atât în copilărie, cât și la vârstă adultă. În asemenea situații, asistența competentă ar putea fi necesară.

Traume subtile

Acestea se produc subtil și insidios în timpul perioadei de creștere a copilului, începând din momentul concepției. Ele pot fi provocate de convietuirea cu un părinte marcat, el însuși, de o traumă, ceea ce se reflectă și asupra copilului prin comportamentul părintelui: abuziv, plin de cruzime, retras, sarcastic, distant sau emanând tristețe. A fi pălmuit, lăsat să plângă singur, pedepsit, a nu fi mângâiat, îmbrățișat, toate acestea repetate pot să devină traume majore pentru un copil mic, determinându-l, în cele din urmă, ca, în mod inconștient, să treacă într-o poziție defensivă pentru a face față momentelor când simte că nu este iubit și că nu i se poartă de grijă.

Am văzut astfel de traume afectând copii pretutindeni în lume, în țările pe care le-am vizitat. Într-o anumită măsură ele sunt inevitabile, dat fiind faptul că noi, ca părinți, suntem, la rândul nostru, puternic traumatizați. Aceste atitudini și acțiuni par, adesea, lipsite de importanță din punctul de vedere al adulților – în fond și ei au pătimit la fel din partea părinților –, dar ele răvășesc sufletul fraged și vulnerabil al copilului. Aceste traume subtile reprezintă cauza ce se află la baza incapacității noastre ulterioare de a trece prin traume mai serioase. Dacă în copilărie învățăm să nu plângem, la vârsta adultă, confruntați cu o suferință, nu vom mai putea să ne comportăm firesc: să dăm frâu

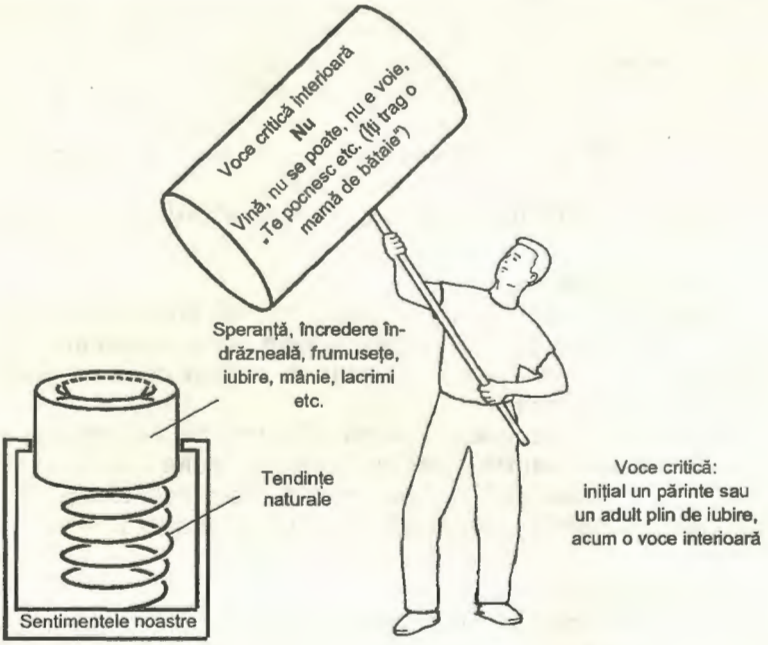

***Fig. 1** Trauma subtilă ducând la adaptarea unei atitudini defensive*

liber sentimentelor și, astfel, eliberându-ne de durere și suferință, să depășim momentele grele. Nu vom mai ști cum trebuie trăite aceste clipe.

Există o problemă încă și mai subtilă. Unii copii sunt în mod nativ mai „sensibili". De aceea, pentru a crește și a se dezvolta, aceștia au nevoie de și mai multă dragoste și grijă. Adesea văd copii bolnavi ai căror părinți sunt, pur și simplu, incapabili să-și exprime iubirea. Cineva trebuie să îi încurajeze sau să îi învețe cum să o facă.

O asistentă medicală mi-a spus, cândva, că în copilărie râdea mult. Deranjată de râsul ei zgomotos, mama ei o pedepsea des. Acum, gura și bărbia îi erau rigide, ca și cum ar fi încercat, în permanență, să-și țină buzele sub control. Mi-a mai spus că și fiul ei râdea mult; ca urmare am întrebat-o ce simțea când râdea copilul. Mi-a spus: „Mă înfurie atât de tare încât îl lovesc, mi-e imposibil să mă abțin." Așadar, se afla, încă, sub stăpânirea vechii traume. Am întrebat-o de ce credea că mamei ei îi

displăcea atât de mult râsul ei și mi-a răspuns că și ea, la rândul ei, fusese bătută de mamă pentru felul în care râdea. Nu e nevoie de prea multă imaginație pentru a înțelege că este vorba de o traumă clasică, puternică, transmisă din generație în generație. Am ajuns la concluzia că problemele asistentei medicale constau, în principal, din aceste traume și, astfel, mi-am dat seama ce remediu să folosesc pentru a pune capăt lanțului de suferințe. Principalul simptom – constipația – se datora tocmai atitudinii ei rigide.

Traumele pot să fie generate și de reprimarea unor sentimente cum ar fi suferința, mânia, resentimentele, sau a unor gânduri răscolitoare: ură, trădare sau respingere. Crizele din care se nasc pot apărea oriunde: la locul de muncă, acasă sau la școală. Multe situații, printre care pierderea serviciului, schimbarea locuinței sau o vacanță ratată, ne pot traumatiza.

Istoria prezentă și cea a ultimilor ani a fost martora multor asemenea evenimente. Sindromul de stres posttraumatic survenit după războaie sau catastrofe personale este acum recunoscut de medicina modernă, care-l ia în mod serios în considerare, oamenii fiind ajutați cu sfaturi și sprijin moral. Această carte tratează reacțiile personale la traume, indiferent de cauza lor.

Cele două tipuri de traumă, cea subtilă și cea brutală, sunt, în realitate, unul și același lucru. O traumă aparent subtilă poate fi resimțită ca una brutală de către un copil cu o fire mai vulnerabilă. Traumele subtile subminează încrederea în sine a copilului, făcându-l mai puțin capabil să facă față încercărilor vieții, astfel încât traumele brutale au un efect încă și mai mare, copilul nemaireușind să le depășească. Dar dacă copilul este înconjurat de o dragoste fără rezerve, iar mecanismele sale de exprimare a sentimentelor sunt intacte (poate să plângă, să se supere etc.), el va fi imun în fața traumelor brutale, copleșitoare. Va suferi, fără îndoială, la momentul respectiv, dar, odată evenimentul trecut, își va reveni, fie prin forțe proprii, fie cu ajutorul familiei sau al prietenilor.

Astfel de oameni există, desigur, deși nu foarte mulți. În Occident structura socială pare să se fi dezintegrat pur și simplu, devenind frivolă, superficială, dezarticulată, hipnotizată de televiziune. Au dispărut marile familii unite, solidare. Ele s-au dispersat, iar membrii lor comunică numai prin telefon; pentru a se vedea, ei trebuie să parcurgă lungi distanțe cu avionul sau cu mașina. Au dispărut prieteniile de o viață, pierdute în vâltoarea unei societăți pe care o preocupă înainte de toate banii. Adesea, oamenii nu au pe nimeni căruia să i se adreseze.

Traumele la scară mondială

Marea ciumă a exterminat două treimi din populația multor țări europene de-a lungul unei perioade de o sută de ani. Amerindienii au cazut pradă în număr mare bolilor, ca și armelor aduse cu ei de invadatorii albi; astăzi mai supraviețuiesc numai rămășițele acestei populații. Aceste evenimente au lăsat urme adânci în memoria supraviețuitorilor, fiind transmise din generație în generație.

Un război cumplit a cuprins lumea întreagă în timpul vieții mele, devastând-o, încât nici astăzi nu ne-am revenit cu totul. În momentul de față suntem confruntați cu alte noi potențiale catastrofe: încălzirea planetei, reducerea stratului de ozon, poluarea oceanelor, distrugerea biosferei, crize care pot șterge de pe fața pământului multe ființe, catastrofe ecologice de proporții inimaginabile, având un efect traumatizant fără precedent asupra animalelor, plantelor și solului. SIDA amenință continente întregi și probabil și alte boli, cum ar fi „boala vacilor nebune" vor lua proporții asemănătoare. Se spune chiar că întreaga planetă suferă astăzi profund.

Și, din păcate, nu se întrevede nici o posibilitate de a pune capăt acestor traume mondiale; sunt asemenea unei epidemii care amenință să se perpetueze.

SENTIMENTE GENERATE DE TRAUME

Traumele se asociază, de obicei, cu un ansamblu de emoții incluzând frica, mânia, suferința, pierderea sau lipsa iubirii. Din punctul meu de vedere, acestea sunt traumele primare.

Traumele au anumite stadii de producere și de vindecare. Există o dinamică a traumei care variază de la individ la individ, în funcție de încrederea în sine, de experiențele traumatizante anterioare etc. Există câteva modele de traume bine stabilite și înțelese: de exemplu, cele descrise în lucrările lui Elisabeth Kübler Ross referitoare la moarte, în ale lui Alice Miller și ale altor autori privind violența și maltratarea.

Consider că lipsa iubirii stă la baza celor mai multe trăiri generate de traume emoționale, cum sunt: sentimentele de izolare, de a fi respins de cei din jur, neîncrederea și subestimarea propriei persoane; frica poate fi de asemenea un factor determinant. Noi toți opunem rezistență la dragostea ce ne înconjoară. Sau, cum spunea un prieten, lipsa iubirii este cea care ne crucifică pe noi toți. Singura cale de ieșire din această situație este de a iubi și nu de a aștepta să fim iubiți. În acest context,

prin iubire se înțelege bunătate, a trăi pentru ceilalți, încredere, noțiunea fiind lipsită de orice conotații sexuale.

PERSISTENȚA SENTIMENTELOR NEGATIVE

În experiența mea, frica pare să acționeze ca o închisoare; suntem prea speriați pentru a ne lăsa în voia binelui ce ne înconjoară. Ne comportăm ca și cum ne-am sperla când cineva ne sprijină sau ne poartă de grijă.

Teama de consecințe ne face adesea să ne înfrânăm exprimarea sentimentelor de mânie. Amplificată prin frică, mânia se întoarce asupra propriei ființe, devenind suferință și disperare. Din aceasta se nasc ulterior stări emoționale traumatice care contorsionează încă și mai mult ființa, cum ar fi depresia, sentimentul de vinovăție, gelozia, singurătatea, trădarea, neîncrederea, violența, abuzul, comportamentul dependent (alcoolismul, toxicomania, fumatul, munca excesivă sau dependența față de o anumită persoană etc.), fiecare dintre acestea, la rândul ei, putându-se transforma într-o boală sau o afecțiune.

Când ne împotmolim într-o anumită stare, cum ar fi singurătatea, ura, depresia, ne plasăm de fapt într-un cerc vicios, alimentându-ne permanent sentimentele negative prin reacțiile pe care le avem în situații de viață obișnuite. De exemplu, noi ne hrănim ura ori de câte ori ne înăbușim mânia, în loc să îi dăm frâu liber. Dacă nu ne-am alimenta sentimentele de acest fel cu fiecare ocazie ivită, cred că ele ar dispărea ca un foc lăsat să se stingă.

Administrând un remediu homeopatic, fie lăsăm focul să se stingă de la sine, fie îl înăbușim direct. Dacă ulterior folosiți această împrejurare pentru a vă trata, a vă transforma și a vă bucura din nou de viață, boala, oricare ar fi ea, va dispărea de la sine.

DINAMICA STADIILOR TRAUMEI

Vindecarea rănilor provocate de un traumatism implică trăiri care parcurg, adeseori, mai multe stadii: negare, frică, teroare, suferință, șoc, mânie, izolare, plâns, separare, furie, pierdere, bucurie, acceptare. Fiecare individ se va împotmoli însă într-un anumit loc și fiecare va urma o anumită cale în funcție de felul în care evenimentele recente se suprapun peste un fundal conturat de istoricul traumelor personale.

Așa, de exemplu, o persoană care își revine după un viol va resimți, probabil, frică, groază și mânie, în timp ce, după dispariția unei persoane dragi, va trece prin șoc, sentimentul de a fi pierdut ceva, durere și suferință.

Același lucru i se întâmplă și agresorului. De obicei, oamenii care au comis o faptă gravă, cum ar fi violul, inițial o neagă. La început, scopul tratamentului va fi de a-l face să accepte adevărul. După aceea, ei vor putea înțelege, eventual, de ce au comis fapta: este posibil ca ei să reactualizeze propria lor situație de victimă din copilărie și aceasta va implica alte tratamente ale stării de traumă.

Revenirea după pierderea unei ființe dragi se poate face prin etape de negare, durere, sentimente de vinovăție, depresie, acceptare și, în final, reintegrarea în viață într-un mod optimist.

Dar toate acestea sunt numai posibilități. Fiecare individ va trece prin anumite stări, în funcție de numeroasele întâmplări din trecutul său și de felul în care este susținut de conjuncturi favorabile vindecării. Pentru unele persoane acest proces poate însemna o boală fizică sau o durere emoțională; pentru altele, doar puțină supărare.

Stadiul de negare

Când survine un eveniment copleșitor și nu se face nimic pentru a-l depăși la momentul respectiv, acesta este, în mod obișnuit, îngropat în țesuturile și în celulele organismului, el fiind în mod deliberat șters din memorie. Uneori, aceasta este singura opțiune posibilă și ea poate să fie oportună în acel moment. Cu toate traumele se petrece același lucru: dacă persoana nu le poate depăși atunci când se produc, ele sunt șterse din memorie și depozitate în interiorul corpului. Mai târziu însă, aceste traume revin la suprafață în multe feluri, fie ca o rederulare a evenimentelor, fie ca amintiri ori visuri sau, uneori, ca boală. La un moment dat, un tratament curativ poate deveni necesar și benefic.

Primele manifestări care intervin după traumă sunt negarea și blocarea percepțiilor. Este clasică reacția persoanei care, în urma unui accident, se tot agită în sus și în jos spunând: „Totul e în regulă", deși este mai mult decât evident că lucrurile nu stau așa. Etapa de negare poate dura minute, ore, zile, luni, ani sau chiar decenii. În cazul incestului negarea se prelungește adesea până la vârsta adultă; după un accident ea poate dura numai câteva minute, alteori persistă chiar și 20 de ani.

Arnica în doze homeopatice este renumită pentru vindecarea, uneori aproape din greșeală, a efectelor tardive ale unor leziuni fizice din trecut. Când o nouă leziune este tratată cu Arnica, dispar uneori și unele suferințe mai vechi, efecte întârziate ale unor traumatisme fizice din tre-

cut, o artrită de exemplu. Corpul fusese blocat într-un șablon traumatic, care acum a fost degajat și dizolvat de Arnica. Leziunea inițială a indus în mușchi, în întregul corp o stare de tensiune, de spasm, care nu poate persista însă decât susținută de un sentiment ori un gând, oricât ar fi acestea de inconștiente, apărute instantaneu în momentul producerii accidentului.

Vechile traume emoționale, „uitate" o vreme, ne fac să retrăim evenimentele care le-au generat. Comportamentul violent și frica de violență, abuzurile sexuale ca și inhibițiile sexuale, depresia nejustificată ori schizofrenia și multe alte dezamăgiri, iluzii sau stări mentale deviante se bazează aproape totdeauna pe evenimente reale pe care le-am „uitat", pentru că, la momentul producerii lor, au fost prea grave pentru a le depăși.

Refuzul de a da crezare este o reacție obișnuită atunci când se pune diagnosticul unei boli grave, cum ar fi cancerul. Pacientul poate să acționeze ca și cum totul ar fi în regulă, chiar și atunci când medicul îi spune clar și răspicat că sunt puține speranțe. Contestarea adevărului în această situație îndepărtează șansele de vindecare, deoarece, tocmai prin exteriorizarea fricii și a mâniei se manifestă bucuria lăuntrică de a trăi și alte sentimente capabile să aducă vindecarea. Blocarea în negare oprește procesul tămăduitor. Chiar și atunci când un pacient merge la doctor pentru a-și trata o afecțiune, intervine tot un proces de negare. De obicei, nici doctorul nici pacientul nu au nici cea mai vagă idee despre responsabilitatea bolnavului în producerea bolii. Amândoi se comportă ca și cum aceasta ar fi o lovitură a soartei, o întâmplare nefastă sau pur și simplu un ghinion. Și, ca urmare, tratamentul nu vindecă, ci numai ține sub control simptomele, cu efecte negative din ce în ce mai mari și rezultate benefice din ce în ce mai reduse, și astfel procesul de negare continuă.

Negarea medicală

Semnele și simptomele bolii nu reprezintă boala în sine. Ele semnalează doar că ceva nu este în regulă. Simptomele sunt o reflectare a reacției sistemului imunitar care face tot ceea ce poate pentru a rezolva problema. Suprimarea simptomelor este, în fond, o negare a faptului că ceva ar fi în neregulă, întârziind astfel aplicarea unei strategii curative. E ca și cum i-am spune sistemului de apărare al organismului că greșește, prin aceasta perturbându-i activitatea și împingând procesul patologic spre stări încă și mai grave.

Administrarea medicamentelor este aidoma camuflării crăpăturilor din perete cu bucăți de hârtie și reprezintă un mod obișnuit de transfor-

mare a traumelor în boli. Un nod în gât fără lacrimi, oftaturi, dureri de cap, strănuturi repetate sunt toate exemple de transformare a sentimentelor traumatice blocate în semne și simptome minore. Urmări mai severe pot să apară ulterior în cursul vieții. În prezent, în sistemul medical occidental, negarea traumei trece drept îngrijire a sănătății. Chiar și numele medicamentelor reflectă acest lucru: termeni ca antibiotice, antialgice, antihistaminice, antiinflamatorii reprezintă tocmai etosul negării, baza și esența tratamentului medicamentos. Medicamentele sunt necesare, desigur, atunci când viața pacientului este în primejdie sau când pacienții au afecțiuni avansate, ori când nu sunt la îndemână alternative viabile cum ar fi homeopatia. Însă, problema care se pune este: în ce măsură utilizarea lor este sau nu adecvată. În zilele noastre, ele sunt utilizate cel mai adesea inadecvat.

Groaza și frica

Dacă în timpul producerii traumei trăiești un sentiment de groază, este posibil ca acesta să reapară într-un fel sau altul mai târziu.

La un moment dat am fost atacat de un individ solid, înarmat cu un cuțit mare cu lama cât brațul meu de lungă. Primul gând a fost să lupt, dar, după prima tăietură, mi-am dat seama că ar fi fost o prostie și am fugit. Câteva săptămâni după aceea am devenit conștient că atunci când ies din casă și merg pe stradă simt mai multă teamă decât înainte.

Groaza și frica sunt generate de agresiuni, de războaie, de bombardamente, de căderi de la înălțime sau accidente, chiar dacă persoana respectivă nu este vătămată fizic. Exemple veți găsi în capitolele următoare.

Furia și mânia

După o criză, o agresiune, o pedeapsă sau un necaz, mânia care cuprinde victima se îndreaptă, de regulă, spre persoana sau oamenii considerați răspunzători de acele evenimentele traumatizante. Dar această mânie se poate întoarce și spre interior sub forma unor sentimente de vinovăție, de autocondamnare: „Dacă aș fi făcut sau n-aș fi făcut cutare lucru". Furia, deși reacție adecvată, este frecvent reprimată, fiind considerată inacceptabilă din punct de vedere social.

Mânia poate să izbucnească atunci când o persoană pierde sau este despărțită de o ființă dragă, dar, mai ales, în cazul unui abuz violent; dacă această mânie nu este exteriorizată, ea poate genera depresie.

Suferința

Suferința urmează adesea unei pierderi. Plânsul este o modalitate

pozitivă de a te descărca și reprezintă un element important în procesul de vindecare.

Vindecarea

Formele de exprimare negativă a sentimentelor sunt urmate de conștientizarea, acceptarea și găsirea unor noi motivații pentru a trăi și a iubi. Este momentul în care oamenii reînnoadă relații rupte, le părăsesc pe cele care i-au rănit, aleg noi căi în viață, acceptă situațiile așa cum sunt, iau decizii importante sau se relaxează pur și simplu bucurându-se de ceea ce au.

Iată un exemplu care sintetizează esența a ceea ce se întâmplă după administrarea unui remediu homeopatic. Nu toate cazurile sunt, însă, atât de dramatice.

„Am izbucnit în lacrimi, aparent fără un motiv anume, dar repede mi-am dat seama că îmi revenise în minte felul în care am fost sedusă și violată. Mânia mea față de seducător era atât de mare încât am început să țip și să plâng, apoi m-am speriat, gândindu-mă că aș putea înnebuni. M-a cuprins o mânie teribilă față de mama care nu m-a protejat; ar fi trebuit să mă învețe să mă apăr. Mă simțeam vinovată că o acuzam, dar mi se părea că m-a lăsat în voia soartei și că niciodată nu a fost alături de mine, mai ales în momentele de criză. Mai târziu, mi-am dat seama că viața mea a apucat-o pe o cale greșită și am simțit nevoia să mă opresc și să cumpănesc situația."

Așadar, persoana a trecut pe rând prin durere, mânie, frică, apoi iar mânie, acuzații înverșunate, sentimente de vinovăție, urmate de înțelegerea situației, redirecționarea și redobândirea echilibrului lăuntric. Tot acest proces poate să fie parcurs de mai multe ori până la vindecarea completă.

MIJLOACE NATURALE DE DESCĂRCARE A TENSIUNILOR

Dacă întâlnești o persoană capabilă de compasiune care te ascultă, pe cineva care îți dă un sentiment de siguranță sau în fața căruia îți poți exprima mânia, dacă practici un sport (fotbal, tenis, golf, squash, înot) sau orice altă activitate (dans, muzică, teatru, poezie...) care îți permite o exteriorizare a sentimentelor, atunci șansele de vindecare a traumei sunt mult mai mari.

Vindecarea după o traumă, fie în momentul producerii acesteia, fie ulterior, se poate face și în mod natural. Lacrimile, discuțiile, înjurăturile, râsetele, glumele, suspinele, căscatul, oftatul și tremuratul sunt toate

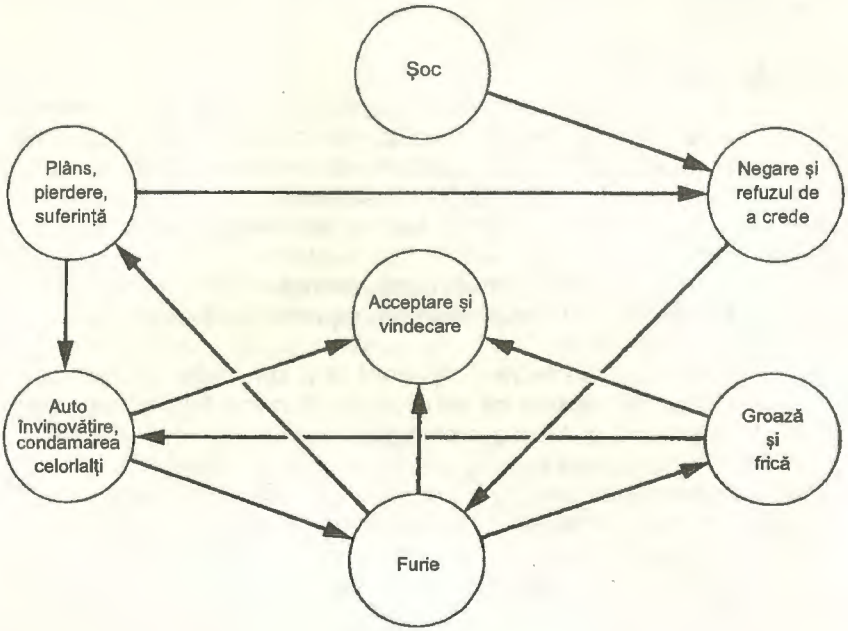

***Fig. 2** Puncte de blocare în desfășurarea unei traume emoționale*

manifestări care pot contribui la însănătoșirea după o traumă mai veche sau mai nouă. Pe de altă parte, a face în mod repetat oricare dintre aceste lucruri (un zâmbet permanent, o chicoteală continuă sau oftaturi frecvente etc.) poate semnifica înțepenirea în cadrul rigid al unei traume.

Teama poate fi alungată prin chicoteli. Comedianții reprezintă o categorie de tămăduitori care stârnesc râsul prin bufonerii, dar și cu glume uneori jenante. Jena este o formă de frică, frica de a râde, de a atrage atenția asupra noastră înșine. După un râs bun, ne simțim mai bine pentru că ne-am eliberat de tensiuni. Am cunoscut o persoană bolnavă de cancer care privea pe video o sumedenie de comedii și râdea copios. Ea constatase desigur că râsul avea un efect binefăcător asupra sa.

Plângând ne putem ușura suferința legată de pierderea unei ființe dragi sau a unui obiect. Avem nevoie doar de un loc în care să ne simțim la adăpost, de îmbrățișarea cuiva care să accepte că plânsul are un efect binefăcător și toată durerea se va revărsa în afară. O melodie sen-

timentală, un film, o piesă de teatru sau o poezie melancolică îndeplinesc, uneori, rol de catalizator pentru această descătușare.

Oftatul degajează diafragma de tensiunea acumulată, la acest mod de detensionare recurgând mai ales persoanele adulte.

Ne putem elibera de mânie înjurând, blestemând, descărcându-ne nervii, spărgând farfurii, trântind și azvârlind lucruri. Alte modalități pot fi: lovirea unei mingi de golf, de tenis sau de fotbal, ca și urmărirea unor întreceri sportive. Și tremuratul poate contribui la eliberarea mâniei înfrânate, cum de altfel o sugerează și expresia „Tremură de mânie".

Inhibarea mecanismelor naturale de eliberare a tensiunilor generate de traume

În mod curent, mecanismele prin care copiii se eliberează de traumele emoționale sunt blocate. Aceasta se întâmplă atunci când un părinte, un profesor sau un frate mai mare recurge la metode de suprimare a emoțiilor, metode pe care ei înșiși le-au deprins în copilărie. Ei blochează astfel căile naturale de degajare a tensiunilor – chicoteala, țipetele, plânsul etc. – fiindcă toate acestea îi deranjează, amintindu-le de propriile lor traume nerezolvate. Obișnuitul „Hai, hai, nu mai plânge" exprimă atât de bine acest lucru. De obicei, mesajul de a nu mai plânge implică și o amenințare, și nu rareori este însoțit și de o palmă sau, mai des, de ceva care să îi distragă atenția copilului („Hai, hai, ia aici o ...").

Repetarea reprimărilor îl învață pe copil să nu plângă (sau să se supere, să danseze, să fie curios etc.), dar astfel se va nega și validitatea răspunsului natural al copilului, infirmându-i autenticitatea. Aplicată sistematic, această manieră foarte obișnuită de exercitare a rolului de părinte blochează plânsul și alte reflexe care acționează ca mecanisme de eliberare a tensiunilor, ducând mai târziu în viață la gestul clasic de a „strânge din buze" (acești oameni chiar au buzele vizibil rigide și încordate).

Degajarea tensiunilor prin plâns este adesea curmată încă de la cea mai fragedă vârstă, chiar înainte ca sugarul să împlinească 3 luni, sau în primul an de viață. Aceasta se întâmplă mai des în cazul băieților decât al fetelor, deoarece lacrimile fetelor sunt mai curând acceptate, în timp ce băieților li se tolerează mai degrabă mânia. Substituirea unui mod de exprimare a emoțiilor cu un altul este, de asemenea, un lucru obișnuit; când o cale de degajare a tensiunilor este blocată, o alta indirectă și confuză îi va lua locul. Astfel, fetele și femeile plâng adesea nu de durere, ci de ciudă și ca urmare ele vor fi marcate de traume gene-

rate de mânia pe care o reprimă, pentru că li s-a spus mereu să nu se înfurie, furia, mânia fiind manifestări pe care societatea nu le poate accepta. La rândul lor, băieții sunt încătușați în traumele izvorâte din durere, deoarece în cazul lor lacrimilor nu le este permis să curgă; ba, mai mult, ei ajung să se arate mânioși când, de fapt, sunt triști.

Aceste exemple sunt desigur foarte simpliste, aproape banale, dar și destul de frecvente!

Inhibiția indusă de frică

Programarea pentru o atitudine de teamă poate fi inițiată de o mamă mult prea grijulie, tot timpul atentă ca nu cumva copilul ei să nimerească în preajma unui foc, în locuri înalte, lângă un bazin cu apă sau alte astfel de „pericole", protejându-l excesiv atunci când este bolnav, adesea chiar și atunci când este în siguranță și riscurile sunt foarte reduse. Această conștiință a nevoii de securitate poate să devină o obsesie. Primind mesaje de tipul „Ferește-te!" sau „Nu mai face asta!" copilul învață să nu exploreze, ci să acționeze ca și cum după fiecare colț ar pândi o primejdie. Pus în fața unui lucru nou, el învață să adopte o atitudine excesiv de precaută, adesea restrângându-și viața la lucrurile ce îi sunt familiare.

Frica, însă, blochează exprimarea atâtor altor sentimente. De aceea este atât de dăunătoare această programare a copiilor pentru o atitudine de evitare a oricăror traume, absența acestora fiind prin ea însăși nocivă: este o traumă prin lipsă.

TRAUMA ÎNTRUPATĂ

Am cunoscut un copil ai cărui părinții îi reprimau orice moment de entuziasm sau de supărare; plânsul îi era curmat prin vorbe de alinare menite să-i abată atenția, iar entuziasmul îi era redus la un zâmbet. Părinții făceau mereu același gest: ridicau și strângeau din umeri, comprimându-și parcă sentimentele; încercați să procedați la fel și veți vedea că aceasta vă face foarte nesimțitori. Copilul a învățat să-și imite părinții: la rândul lui ridica și strângea din umeri și își comprima astfel sentimentele. După luni și ani de zile băiatul a înțepenit în această poziție și, crescând mare, a rămas îngust la trup. El își întrupase trauma, a transformat-o într-un mod al său de a fi. În acest fel se transmit de la părinți la copii multe atitudini reflectând reacții emoționale reprimate sau traume închise în sine.

O fetiță se obișnuise ca, ori de câte ori era supărată, să primească ceva de mâncare sau o păpușă, pentru a se potoli. De câte ori se îmbufna, indiferent de motiv, ea primea biberonul (plânsul unui copil poate să însemne desigur și vreau mâncare, dar și ia-mă în brațe, schimbă-mi scutecele, mă plictisesc, joacă-te cu mine, întoarce-mă pe cealaltă parte, mi-e frig, mi-e cald). Acum fetița mănâncă ori de câte ori este supărată și se îngrașă, asemenea părinților ei, care, cu o generație înainte, au fost crescuți probabil la fel (aceasta este o simplificare; copilul va opune inițial rezistență la astfel de procedee și va trebui să fie supus unor forme subtile de presiune înainte de a ceda).

Un băiat de 14 ani a venit la consultație pentru o eczemă. A fost sănătos toată viața, cu excepția unei pneumonii de care a suferit la vârsta de 6 ani. I-am remarcat privirea tristă. L-am întrebat întâi despre tatăl său și mi-a răspuns direct: „Ne-a părăsit când aveam 5 ani". Am înțeles atunci că absența tatălui l-a afectat mult și suferința resimțită i-a provocat pneumonia (deoarece mânia afectează puternic plămânii, apărând frecvent probleme la acest nivel). El suferea încă în urma traumei; o durere adâncă îi stăruia în priviri.

Am vrut să mă apropii mai mult de el, așa că l-am întrebat despre pasiunile sale; juca fotbal, întotdeauna pe aripa stângă. L-am întrebat atunci de ce tocmai pe aripa stângă. Ceva îl atrăgea parcă tot timpul spre această parte a terenului: acolo se simțea mai în siguranță, partea stângă reprezentând principiul feminin (mama în cazul lui). Se știe că partea stângă a corpului reprezintă calitățile feminine (sentimentele, intuiția, receptivitatea, dăruirea), iar partea dreaptă pe cele masculine (forța fizică, acțiunea, logica) pe care le deține fiecare dintre noi, indiferent de sex.

În esență, acest băiat avea nevoie fie să-și vadă tatăl la intervale regulate, fie să găsească un alt bărbat de care să se atașeze (în SUA există, special destinată acestui scop, organizația „Buddies"*, care are ca scop găsirea de bărbați adulți, dispuși să joace rolul de tată sau prieten pentru copiii care simt nevoia unui om matur care să le fie apropiat). Una dintre întrebările pe care mi le puneam era: „De ce a apărut această eczemă tocmai acum?". Fără să o fi întrebat, mama lui mi-a spus că sursa probabilă de tensiune în momentul acela era începutul perioadei de virilitate, resimțită atât de acut, acum, la vremea pubertății. Ea readucea în prim plan chestiunea dureroasă a absenței tatălui.

Așadar, trauma îl afectase profund pe acest băiat. Prin prisma ei, el percepea întreaga viață, tristețea citindu-i-se în ochi. Ea îi genera pozi-

---

* Buddies = prieteni, amici *(n. trad.)*

ția pe terenul de fotbal, ea îi determina bolile, atât pneumonia acută, cât și eczema cronică, și ea îi modelase în mare măsură viața.

Toate acestea sunt valabile pentru oricare traumă care rămâne nerezolvată.

TENDINȚE MOȘTENITE

Traumele nerezolvate și bolile generate de acestea au o istorie cu rădăcini care adesea se întind în trecut până la generațiile părinților sau bunicilor. Am văzut unde poate duce o astfel de situație în relatarea de la pagina 12. De fapt, traumele pot să aibă o vechime de sute de ani. Ar putea fi un lucru interesant să investigați istoria traumelor din propria dumneavoastră familie. Un punct de plecare potrivit ar fi să vorbiți cu cei mai în vârstă, membrii ai familiei; în istorisirile lor ați putea descoperi cel puțin câteva tipare revelatoare. Este posibil să le descoperiți reflectarea în propria voastră ființă.

Unii filozofi spun că nu există începuturi adevărate. Prin urmare, traumele au existat dintotdeauna în familia dumneavoastră și vor exista pentru multe alte generații viitoare.

Un exemplu: un băiețel, copil nedorit, al cincilea în familie, s-a născut cu mult timp după ce părinții își împliniseră proiectele de planificare familială. El creștea, având mereu sentimentul că nu este dorit. Ajunge tată de familie și, retrăindu-și mereu propria traumă, își va răni mereu copiii, având față de ei o atitudine de om insensibil și, în final, abandonându-i.

Această stare de lucruri se poate repeta generații la rând. Experiența mi-a demonstrat că gelozia manifestată până la „a treia generație" este o problemă obișnuită.

Caracterul familial al traumei

Când privesc la membrii unei familii adunați laolaltă, sunt adesea uluit de similitudinea posturii, a expresiei feței, a constituției corpului, a formelor, mișcărilor, a felului de a vorbi, a expresiilor utilizate și a subiectelor care îi interesează. Între părinte și copil constat o extraordinară asemănare. La fel de asemănătoare le sunt și traumele; acestea s-au păstrat în interiorul ființei ca amintiri, gânduri și sentimente, dar și ca tensiuni stocate în toate celulele și sistemele corpului, în mușchi și în conformația corpului fizic – un piept înfundat, un spate încovoiat etc. Traumele se manifestă și prin epuizare, lipsă de vitalitate și sentimente reprimate care mocnesc lăuntric.

EFECTELE TRAUMEI ASUPRA VIEȚII

Supra- și subreacții

Reprimarea și restrângerea într-o anumită măsură a suferințelor este ceva obișnuit, datorită programării și blocării descrise mai sus. Prin acumularea treptată a micilor traume se ajunge, în interior, la un conglomerat de sentimente reprimate, care crește și crește până la un punct critic; în acest moment adăugarea unei noi traume, fie ea și minoră, va avea ca rezultat final apariția unei boli. Orice nouă traumă provoacă o reacție corespunzătoare ei, la care se asociază însă și cele datorate sentimentelor negative generate de traumele anterioare. Rezultatul este, după un timp, fie o supra-, fie o subreacție. Iată câteva exemple de manifestare supradimensionată.

Dacă cineva v-a călcat pe picior, o reacție firească ar fi să-i spuneți direct și imediat: „M-ați călcat pe deget și mă doare, luați-vă piciorul, vă rog!".

Un răspuns excesiv, generat de o traumă anterioară înăbușită poate fi: „Mișcă-ți piciorul, nenorocitule, sau îți lipesc una!". Aceste cuvinte sunt mult prea grele și nu se justifică, dar indică o mânie reprimată, o traumă profundă, furie și violență reținute și o atitudine agresivă.

În schimb, cuvintele: „Scuzați-mă, vă rog, dacă v-ați putea mișca numai puțin piciorul" sau „Vă rog, dacă nu vă deranjează prea tare" spuse încet, cu o voce timidă și însoțite de un zâmbet umil, indică interiorizare, reprimarea mâniei și o atitudine de victimă.

A trăi în afara prezentului

Toate situațiile traumatice anterioare limitează și împovărează reacțiile noastre față de condițiile prezentului, ținându-ne fixați în tipare comportamentale din trecut. Și astfel, în locul unor răspunsuri adecvate momentului actual, dăm la iveală povara trecutului. De exemplu, dacă aflăm despre moartea unui vecin, ne vom simți copleșiți de suferință, amintindu-ne de moartea unor ființe dragi nouă.

Dacă am crescut dominați de sentimentul de teamă, vom fi precauți în tot ceea ce facem, temându-ne de orice lucru nou și urând schimbările. Dacă am fost supuși violenței în copilărie, vom fi violenți față de proprii noștri copii, lovindu-i și reacționând disproporționat la orice mică năzbâtie a lor.

Traumele ne pot face să-i dominăm, criticăm sau maltratăm pe cei din jur, în loc să-i sprijinim și să-i încurajăm.

Astfel, toate aceste traume adunate în noi ne modelează reacțiile de zi cu zi.

Repetarea

Când o traumă se blochează înăuntrul nostru, ea se va repeta iar și iar. De exemplu, dacă o persoană rămâne blocată într-o atitudine de suferință, atunci sunt șanse ca în viață să survină mai multe situații implicând suferință. Unei adolescente care s-a simțit respinsă atunci când tatăl ei a părăsit-o în copilărie i-a rămas fixată în memorie o versiune idealizată a acestuia. Ulterior, ea avea tendința de a se atașa de bărbați care semănau cu tatăl ei și, de fiecare dată, sfârșea prin a fi respinsă. Deși scenariul se repeta întocmai de fiecare dată, ea nu era conștientă de perpetuarea acestei situații. Un alt exemplu asemănător: o fată a cărei viață intrauterină a fost amenințată de avort își va alege prieteni care o amenință și sunt violenți.

Este un lucru obișnuit, constatat de mulți oameni, că atunci când ceva merge prost, ei se simt traumatizați într-un fel care le amintește de o experiență similară din trecut; durerea resimțită cândva se suprapune celei actuale, amplificând-o. Practic, se pare că odată ce avem adunate în noi anumite traume, atragem pur și simplu evenimente care determină revenirea sentimentelor legate de traumele anterioare. Eu numesc aceasta „retrăire a evenimentelor" sau „reinterpretare a rolului."

Există o logică a acestor repetări. Inteligența tămăduitoare lăuntrică, izvorâtă din profunzimile ființei noastre traumatizate, caută căi de rezolvare a problemei. Retrăirea unor evenimente care ne amintesc de vechi traume poate să fie un pas activ spre propria vindecare. Dacă prin ele primim ajutorul de care avem cu adevărat nevoie, acesta poate să vindece toate traumele anterioare. Odată produsă această vindecare interioară, alături de modificarea unor aparențe exterioare ținând de comportament, devine inutilă repetarea evenimentelor ce apăreau ca reverberații ale traumei.

Astfel, oricare criză ce intervine de-a lungul vieții conține germenii deplinei noastre vindecări. Iată de ce este atât de important ca fiecărui moment de criză să-i acordăm întreaga atenție și să-l apreciem la justa lui semnificație: drept expresie a ceea ce este rău în noi.

În homeopatie se consideră că semnele și simptomele unui pacient reprezintă tocmai încercări ale corpului de a etala aceste aspecte negative. Ele nu sunt boala sau trauma, ci numai semne ale acestora. Dacă vreți, ele sunt o expresie a tot ceea ce ține de trauma originară. Așadar, evenimentele vieții, mai ales cele considerate îndeobște ca traumatice

și stresante, sunt semne și simptome semnalizând retrăirea evenimentelor legate de traumele noastre cele mai profunde. Observând aceste retrăiri ale evenimentelor, putem descifra traumele originare. Acesta este un instrument practic foarte puternic pentru înțelegerea a tot ceea ce s-a întâmplat în trecut. Putem, deci, analiza trecutul prin prisma prezentului (și invers).

Cariera clădită pe repetarea unei traume

Cariera reflectă uneori retrăirea evenimentelor sau „reinterpretarea rolului". Se cunosc multe exemple clasice în acest sens; cele care urmează sunt fapte reale:

- Medicul veterinar care, în copilărie, se simțea ferit de traume emoționale numai în prezența animalelor favorite.
- Detectivul care a fost înșelat când era copil.
- Polițistul care era bătut în copilărie.
- Chirurgul care în copilărie a suferit multe operații.
- Osteopatul care era supus unui control rigid.
- Prostituata care a fost violată.
- Copilul însingurat care citea mult și a devenit bibliotecar.
- Maestrul care a fost despărțit de mamă în copilărie sau abandonat încă de la naștere.
- Fetița care își ajuta mama pentru a-i face pe plac, iar acum are o meserie în care îi ajută pe oameni (medic, asistentă, învățătoare, consilier etc.).

O stare traumatică influențează în proporții variate modul de viață al persoanei afectate, punându-și amprenta fie asupra profesiei, fie asupra stilului ei de viață, reprezentând pentru ea o modalitate de manifestare. Acest lucru este valabil în cazul vedetelor de muzică ușoară, ca și al politicienilor, al miliardarilor și deopotrivă al funcționarilor. Am cunoscut mulți oameni pentru care „străduința de a se debarasa de trecut" a devenit aproape o obsesie și la care, cu toate acestea, vechile tipare persistă încă. Viețile noastre reprezintă matricea unei mari traume în care sunt amestecate însă și părți relativ sănătoase. Sau, cum ne spunea un profesor, „oamenii sunt o înmănunchere puțin coerentă de trăsături prost asortate și fără prea mare legătură între ele".

De aceea vindecarea acestor traume nu este un proces facil.

Retrăirea evenimentelor devenită un drog

Oamenii dependenți de ceva sau cineva ori care nu se pot abține de la anumite lucruri reflectă o stare traumatică, precum și încercarea de a se ascunde de ea, de a o nega și, în același timp, de a o trăi plenar.

Termenul include dependența de anumite relații care dau sentimentul de securitate, alcoolismul, abuzul de medicamente, fumatul, tendința nestăpânită de a-i ajuta pe alții, excesele alimentare, munca excesivă, ca și pe cei care nu se pot abține să nu se uite la televizor și, în general, orice persoană care se concentrează pe o anumită activitate ce-i domină întreaga viață. Acești oameni își retrăiesc dramele o viață întreagă într-o formă fixă, care îi domină și le marchează întregul comportament. Orice maladie poate fi privită ca o altă formă de dependență, caz în care comportamentul se transformă în boală.

„Stop cadru" în retrăirea evenimentelor

Unele situații pot constitui un factor de stres permanent, fără a se putea întrevedea o cale de schimbare. Ele nu pot fi eliminate și le vom considera cauze recidivante de stres. Desigur, s-ar putea riposta, și poate pe bună dreptate, că viața întreagă implică un stres, că acesta este esențial pentru progresul individual și colectiv. Noi însă discutăm aici despre situații în care o persoană este încătușată într-o circumstanță foarte stresantă.

Să luăm exemplul unui bărbat care lucrează într-un post foarte bine plătit într-o regiune cu o rată foarte mare a șomajului. Colegii îi vor spune lucruri de genul: „Ce noroc să ai un post aici". Omul nostru știe că locurile de muncă sunt foarte greu de găsit, iar el este singurul care are un venit dintr-o familie compusă din cinci persoane. Și totuși, el își urăște munca. După mai multe boli minore, face o răceală care coboară în piept și evoluează spre o pneumonie. Acesta este singurul mod în care poate să facă și el o pauză, să aibă un moment de răgaz care să-l elibereze temporar de starea continuă de stres.

Unele meserii, pur și simplu, nu sunt potrivite pentru anumiți oameni și boala poate fi un mod inconștient de a obține un moment de tihnă. A fi obligat să lucrezi în astfel de condiții înseamnă a fi traumatizat continuu, ceea ce poate duce la îmbolnăviri repetate.

Un astfel de caz trist este cel al unei fete „delincvente" care a devenit dependentă de droguri; pentru a și le cumpăra, cerea din ce în ce mai mulți bani mamei sale, care o iubea peste măsură. Nutrind o dragoste profundă pentru copilul ei, mama îi dădea orice sumă. Mai târziu, fata a dezvoltat o altă formă de dependență: stătea toată ziua în fața televizorului; a făcut aceasta ani și ani la rând. Nici un medic și nici un psihiatru nu au putut să o ajute. Mama nu putea să vorbească despre aceste lucruri nici măcar cu soțul ei; era prea dureros. Tatăl încerca să-și abată gândurile de la aceste probleme, consolându-se la cârciumă cu pri-

etenii. Blocată în ceea ce i se părea o situație fără ieșire și suferind adânc zi de zi, mama a făcut în cele din urmă un cancer și a murit.

Poate că astfel de cazuri sunt rare, dar altele, mai puțin grave, se întâlnesc frecvent.

De bună seamă, situația poate fi corectată. Dar persoana respectivă poate să nu fie deloc conștientă de starea ei sau prea speriată pentru a o schimba, ori îi lipsesc mijloacele financiare. Nu toată lumea dorește sau este gata să facă un efort în acest sens, dar, în final, trebuie acceptate anumite schimbări pentru a obține vindecarea. În ultimă instanță, dacă situația este suficient de gravă, rămâne opțiunea de a te schimba conștient sau de a fi schimbat, în mod inconștient, de boală sau de alte evenimente traumatizante.

Efectul bolilor moștenite

Bolile moștenite sunt adesea o problemă pentru cei mici. Aceste boli își arată efectele la vârste fragede, impunând o asistență competentă.

Dacă este să căutăm trauma originară, un istoric de tuberculoză înseamnă, în esență, mânie depozitată în plămâni sub formă de tristețe, aceasta reprezentând, asemeni oricărei boli majore, un punct de plecare pentru un șir nesfârșit de probleme respiratorii, răceli repetate etc. Evident că cel mai bine ar fi să încerci să rezolvi aceste probleme înainte de conceperea copilului: uneori, deosebirea dintre copiii concepuți înainte și după rezolvarea traumei poate fi cu totul remarcabilă. Bolile izvorâte din traume sunt discutate mai detaliat în capitolul 3.

COMPLICAȚII ALE STĂRILOR TRAUMATICE

Constrângeri duble care pot împiedica vindecarea

Numim o dublă constrângere situația în care tocmai persoana care ar trebui să te ajute în momentele de criză este ea însăși implicată și poate să fie chiar cauza acelei crize.

Dacă soțul tău moare, dar ai o bună prietenă căreia să i te destăinui, și căreia să îi poți vorbi în voie, ai să-ți revii. Dar dacă și aceasta moare, atunci lucrurile se schimbă. După înmormântare rămâi singură și nu există nimeni care să-ți fie suficient de apropiat pentru a i te adresa. Aceasta este o dublă constrângere și ea face vindecarea mult mai dificilă.

Dacă soțul tău ți-a fost confidentul cel mai apropiat, după divorț nu

vei mai avea pe nimeni altcineva cu care să te simți suficient de în siguranță pentru a-i vorbi în voie. În cazul incestului, abuzul este comis adesea de unul dintre părinți, iar celălalt îi poate fi complice tacit, încât victimei nu îi mai rămâne nici un refugiu suficient de sigur pentru a se adăposti și a-și destăinui durerea. Același lucru se poate întâmpla în cazul trădării și în multe alte situații.

Dubla constrângere survine atunci când persoana care provoacă trauma este una și aceeași cu cea care, în mod normal, ar trebui să ne ajute.

Ironia soartei

Traumele au tendința de a persista și de a se repeta datorită unui instinct uman foarte evident. Oamenii încearcă să-și rezolve problemele acționând exact pe dos față de cum ar trebui. De exemplu, dacă nu îți poți suporta mama sau tatăl, folosind expresii de tipul „când voi fi mare nu voi fi ca ei" și îndepărtându-te și menținându-te la distanță de ei, ai toate șansele ca, în final, să ajungi să le semeni. Pentru a-ți rezolva problemele de personalitate moștenite de la părinți este mai bine să rămâi în preajma lor, învingându-ți iritarea lăuntrică; altfel, aceasta va crește, căpătând densitatea unei stânci. Evitând problema nu o rezolvi, ci numai o înrăutățești. Dimpotrivă, acceptând-o, poți trece cu bine peste această încercare dificilă.

Reacțiile înnăscute ale oamenilor în fața problemelor par să fie dominate, în mod pervers, de o ironie a soartei, ei izbindu-se de chiar lucrurile de care încearcă să scape. A fugi de ele în loc să le rezolvi, a le ignora în loc să le înfrunți, a te eschiva în loc să te porți omenește, a-ți îngropa capul în nisip, toate acestea te fixează în anumite tipare traumatice.

VINDECAREA

Boala ca o criză

O tulburare funcțională sau o boală pot fi privite și ca evenimente pozitive. Ele sunt crize create de nevoia noastră interioară de a rezolva vechile traume și de a ne transforma viața interioară ca și pe cea exterioară. Dar ele sunt numai crize, nu catastrofe.

Cunoașterea traumei este utilă

Cunoașterea naturii traumelor absconse îți poate fi de mare folos

pentru a ști cum să rezolvi atât trauma, cât și consecința acesteia – boala. Poți afla astfel durata procesului de vindecare, dar și semnele care o vestesc.

Cunoașterea acestor traume – cum să le înlături, cum să îți revii după ele sau cum să le reduci impactul – îți poate fi de mare ajutor, atât ca părinte cât și în general, în viață. Și totuși, pentru a administra un remediu care să favorizeze vindecarea, nu e necesar să cunoști natura traumei.

Eșecuri în vindecare

Datorită duratei în timp, profunzimii și complexității procesului traumatic, o vindecare superficială va fi, adesea, insuficientă. Ani de-a rândul, tratamentul, fie el convențional, fie alternativ, poate rămâne ineficient, deoarece nu reușește să ajungă la rădăcina traumelor noastre. Numeroase modalități de abordare a problemei nu vor face decât să le zgârie suprafața; e ca și cum ai da cu var peste crăpăturile din perete sau ai încheia o înțelegere ascunsă cu principiul negării, în orice caz, nu se poate numi încercare de a vindeca.

Experiența mi-a arătat că multe forme de terapie energetică, revitalizantă, inclusiv homeopatia, acupunctura, psihoterapia și osteopatia nu reușesc să ajungă la rădăcina bolilor și a traumelor, deoarece terapeuții și pacienții nu înțeleg sau nu evaluează corect adevărata profunzime a problemei. De aceea ei nu pot găsi o soluție corectă. Rezolvarea traumelor profunde necesită abordarea cu acuratețe a miezului acesteia și, în multe cazuri, o perseverență de luni și ani de zile. Trebuie instituite o filosofie de viață fundamental nouă și un nou mod de a acționa, dacă dorim ca peste traumele următoare să trecem cu bine și acestea să nu se mai acumuleze. Pacientul trebuie ajutat să găsească modalitățile prin care, în momentele de cumpănă, să-și poată exprima mânia, frica și suferința, în loc să le închidă în el. Iată de ce vindecarea nu este ușoară și adesea nici nu este obținută.

Procesul vindecării

Vindecă traumele și procesele naturale vor dobândi supremația, iar boala se va stinge. A vindeca înseamnă a trata traumele și atunci corpul va putea face ceea ce trauma l-a împiedicat să facă.

Prietenii mei care practică alte forme de terapie urmăresc, în esență, același lucru. La fel fac și tămăduitorii, maseurii, osteopații și, într-o măsură mai mare sau mai mică, psihoterapeuții. Acesta este procesul universal prin care toți trebuie să trecem pentru a ne reveni din starea de traumă și a ne trăi viața la întreaga ei valoare.

REZUMAT

În acest capitol am prezentat anumite idei și concepte legate de viața oamenilor pe lângă care am trăit, așa cum le-am văzut și le-am înțeles eu. Într-o formă sau alta, aceste idei se regăsesc în toate sistemele care încearcă să înțeleagă dilema umanității, iar însemnările mele nu sunt nimic altceva decât rezultatul unor observații superficiale. Să sperăm totuși că sunt suficiente pentru a vă ajuta să înțelegeți ideile esențiale privitoare la traume, precum și modul în care acestea declanșează bolile, generând un blocaj energetic.

În paginile care urmează veți descoperi și alte lucruri legate de acest subiect, după care urmează informațiile de bază necesare pentru a concepe un tratament folosind metoda homeopatică sau pentru a găsi o altă formă de asistență medicală competentă.

3. O incursiune în vindecare

SUFERINȚA

Cazurile care urmează ilustrează, prin povestea vieții unor oameni, multe dintre traumele obișnuite, pe care umanitatea le trăiește ca o singură ființă. Unele dintre ele pot să fie tratate homeopatic chiar de către cel aflat în suferință, altele impun sfatul unui profesionist.

Aceste relatări sunt destinate a vă atrage atenția asupra diferitelor aspecte care pot să survină în cadrul unei traume și a vă permite o înțelegere mai profundă a acestui proces. În general, pentru fiecare caz voi sublinia doar o anumită latură, dar toate situațiile prezentate au multe puncte în comun și fac în parte prezentă multe alte aspecte. Am inclus multe și variate probleme, dar ele nu cuprind nici pe departe toate traumele cunoscute; este vorba mai degrabă de o selecție reprezentativă pentru experiența mea.

Durerea despărțirii de o ființă dragă, suferința pricinuită de o pierdere sunt cele mai frecvente cauze care provoacă traume psihice. Acestea vor constitui și subiectul primelor istorisiri. Vom analiza apoi un spectru larg de traume: mai întâi cele ținând de momentul concepției, voi continua cu cele legate de viața intrauterină, de naștere, de educație, mergând până la vârsta adultă. Am încercat să le grupez cât mai mult posibil, dar viața reală nu poate fi așezată riguros în anumite categorii.

Sunt conștient, de asemenea, că am simplificat unele lucruri, făcându-le astfel să pară anoste. Pe de o parte, am încercat să respect încrederea pe care oamenii și-au pus-o în discreția mea, pe de altă parte am căutat să prezint aspecte simple, experiența învățându-mă că povestea vieții multor oameni poate fi esențializată la o traumă unică, simplă, dar foarte pregnantă.

TRAUME DATORATE SUFERINȚEI

Moartea soțului/soției

A venit la mine o femeie în vârstă. Soțul ei murise cu puțin timp în urmă și, de atunci, îi reveniseră simptomele pe care le-a avut în trecut, la începutul menopauzei, incluzând niște bufeuri teribile și alte tulburări. I s-a propus un tratament de substituție hormonală, dar ea simțea în mod intuitiv că nu aceasta este rezolvarea.

Din discuție a reieșit că nu se descărcase suficient prin plâns atunci când și-a pierdut soțul. Paharul suferinței părea să fie încă plin și femeia suspina adesea în fața mea. Era necesară Ignatia pentru a-i restabili sănătatea.

Trauma ei se datora unei suferințe recente care îi crea o dublă constrângere, o lovea din două părți: ea nu avea pe nimeni căruia să i se destăinuie, deoarece tocmai soțul ei care murise îi fusese confidentul cel mai apropiat. Femeia „strângea din buze", reprimându-și sentimentele, convinsă fiind că aceasta este atitudinea corectă, ceea ce nu făcea însă decât să complice încă și mai mult situația; ea simțea că nu își poate împărtăși suferința nimănui altcuiva. Nici medicul nu sesizase problema reală.

Există multe situații asemănătoare. Remediul de elecție – Ignatia, o poate ajuta să-și dea frâu liber lacrimilor, în loc ca de fiecare dată să le rețină; remediul va determina și dispariția treptată a simptomelor de menopauză.

Dezamăgiri și suferințe repetate

Sharon avea aproape 40 de ani și, după o primă experiență nereușită, se recăsătorise și se înțelegea bine cu actualul ei bărbat. De mulți ani avea un astm ușor care, în ultima vreme, se agravase foarte mult. Încercase să facă un copil cu noul ei soț, dar nu reușise. Investigațiile au evidențiat o blocare a trompelor uterine. A suportat mai multe încercări nereușite de fecundare artificială și, când tocmai hotărâse să renunțe, a constatat că era însărcinată.

Totuși, pentru că tentativele anterioare îi dăduseră la început atât de multă bucurie și speranță, urmate apoi de dezamăgire și disperare, succesul de acum nu mai reușea să risipească norii durerii acumulate. În plus, cu un an înainte murise și tatăl ei, la care ținea foarte mult. Aveam, așadar, în fața mea un tablou complex de suferință și dezamăgire.

La început am tratat astmul ei, care se agrava, cu Ignatia, remediu

capabil să rupă zăgazul suferințelor legate de concepere copilului și amplificate de moartea tatălui.

Moarte și naștere

O mamă a murit în timpul nașterii, în timp ce copilul, o fetiță, a supraviețuit. Decesul mamei s-a datorat unei greșeli a medicilor, mușamalizată la început de aceștia, dar descoperită ulterior. Soțul a fost covârșit de durere, se simțea cuprins de furie și înșelat. Din nefericire era genul de om care „strânge din buze", care nu vorbește despre sentimentele sale. Ani de zile a ținut totul în el. Pentru copilul nou-născut, aceasta însemna suferință, nu numai din cauza sentimentului de a fi fost abandonată, generat de moartea mamei, dar și din cauza tatălui, profund traumatizat și retras în sine, prea preocupat de propria durere și, prin aceasta, inaccesibil pentru fetița lui.

Ce se va întâmpla când ea, la rândul ei, va avea copii? Dacă durerea și sentimentul de a fi de două ori abandonată nu se vor rezolva, există toate șansele ca ea să se simtă ca și cum nu ar avea copii. Dacă rămâne însărcinată, ea se va simți profund tulburată la gândul că ar putea muri, gând care, odată conștientizat, s-ar putea transforma în frica de a muri la naștere, la fel ca mama ei; la aceasta se adaugă, complicând și mai mult situația, suferința legată de tatăl/soțul ei. Sau se va simți prea speriată pentru a naște pe căi naturale și va avea nevoie de o cezariană. Ce se va întâmpla însă cu copilul pe care îl are în pântece și care primește acolo mesaje de frică și durere?

Felul în care poți ajuta o femeie adultă aflată într-o astfel de situație depinde de modul în care s-a produs trauma reală, ca și de probabilitatea ca aceasta să fie multiplă. Astfel de traume complexe au adesea nevoie de un tratament secvențial, ultima produsă fiind cea dintâi tratată, astfel încât succesiunea lor să fie parcursă invers, pe măsura întoarcerii în timp. Secvența evenimentelor, în cazul de față, cuprinde întâi durere, urmată de respingere/abandonare. Regula, în cazul traumelor multiple, este de a începe cu cea de deasupra. Ea ne este revelată tocmai de evenimentele pe care pacientul pare să le retrăiască în acel moment („reinterpretarea rolului"). Vom urmări, apoi, semnele și simptomele pe măsură ce ele se modifică, îndreptându-ne spre problema mai profundă, mai veche. Mai multe traume fundamental distincte, chiar dacă s-au produs la momente de timp apropiate, pot să dea recidive separate prin luni sau chiar ani de zile.

Desigur, în cazul de mai sus, povestea ar fi putut fi substanțial modificată dacă tatăl ar fi primit Ignatia în momentul morții soției și dacă și

fetița, la rândul ei, ar fi fost tratată. Nu este niciodată prea devreme pentru a trata copiii, iar ei răspund minunat la remediile homeopatice.

Un băiat aflat în pragul morții

Un băiat de vreo 9 ani era grav bolnav, suferea de o afecțiune renală severă. Cazul său a fost investigat de mulți dintre cei mai buni medici, nici un efort nefiind cruțat. Pe punctul de a muri, copilul a fost văzut în spital de un homeopat. A reieșit că părinții erau de multă vreme despărțiți, având unul față de celălalt doar sentimente amare și că singurul motiv pentru care se mai vedeau era copilul grav bolnav. Băiatul era profund afectat de această despărțire. I s-a administrat Ignatia, un remediu homeopatic pentru dezamăgire/suferință/pierdere și după numai 4 zile, spre uimirea tuturor, copilul umbla deja prin cabinetul medical: era slăbit, dar mergea în mod clar spre bine. Despărțirea fusese o traumă covârșitoare, nebăgată în seamă de medici, deoarece ei sunt învățați să caute doar semnele și simptomele fizice ale bolii, mai ales când starea pacientului este gravă și cu atât mai mult când decesul acestuia este previzibil.

TRAUME INTRAUTERINE

Sunt multe ocazii generatoare de traumă în timpul vieții intrauterine. Două momente sunt foarte importante: cel al concepției și cel în care părinții își dau seama că vor avea un copil. Voi da mai jos câteva exemple. Starea de sănătate a părinților în momentul concepției poate să fie crucială. Aș spune chiar că acesta este momentul cel mai important, deoarece dă nota dominantă pentru viitorul copil.

Traumă intrauterină

De-abia despărțiți de foștii parteneri, un bărbat și o femeie s-au întâlnit, între ei s-a înfiripat o relație și femeia a rămas gravidă. Cei doi și-au dat seama că au făcut o greșeală, dar au rămas împreună din cauza copilului. În curând au ajuns, însă, să se urască și, în mod inconștient, considerau copilul vinovat pentru această situație. În sufletul lui a apărut și s-a căscat o rană adâncă. Ajuns mare, a devenit o persoană foarte mânioasă, fără să știe din ce motiv. Și ca adult el purta mereu pe față stigmatul stării sale interioare sub forma unei respingătoare erupții acneice.

Astfel de traume produse foarte timpuriu în viață pot fi ignorate de persoana afectată, ceea ce le face foarte greu de recunoscut. Părinții se feresc adesea și ei să le spună copiilor astfel de lucruri, din cauza fie a unui sentiment de vinovăție, fie a ignorării consecințelor. Ele se dezvăluie însă prin revenirea ulterioară a acelorași situații. Uneori, punându-le cap la cap, se poate reconstitui întreaga istorie, utile pentru aceasta fiind adesea informațiile furnizate de unchi și mătuși.

Un copil nedorit

Îmi aduc aminte de cazul unei femei care avea deja un copil, dar își mai dorea încă unul, însă bărbatul ei se împotrivea. A rămas însărcinată fără ca el să știe; i-a spus de-abia când era prea târziu. Aflând, soțul s-a înfuriat și a cerut avortul când fătul era deja mare.

Imaginați-vă că ați fi chiar dumneavoastră în uterul mamei într-o astfel de situație. Copilul simțea clar că nu este dorit și s-a născut suferind de autism, incapabil să comunice cu lumea înconjurătoare. În primii doi ani de viață a refuzat să fie luat în brațe de tatăl său. Era cuprins, pur și simplu, de accese înverșunate de furie, reflectând atât sentimentele reprimate ale tatălui său, cât și propria sa mânie, deși mă îndoiesc că tatăl său era conștient de acest lucru. Și chiar dacă ar fi fost, ce mai putea face? Cum ar fi putut înlătura acum această traumă din ființa sa și din cea a copilului?

Ideea copilului perfect

Se spunea adesea că un copil nou-născut se află într-o stare de perfecțiune. Dar starea părinților în momentul concepției, reacțiile lor la aflarea veștii despre sarcină și evenimentele dureroase din timpul gravidității au creat, deja, suficiente ocazii pentru a-i produce copilului traume chiar înainte de a veni pe lume. De aceea nu este posibil să existe un copil absolut liber de orice traumă, nici măcar în momentul nașterii. Chiar simpla discutare a eventualității unui avort poate să aibă un efect. Ideea că evenimentele din perioada evoluției sarcinii ar putea să afecteze copilul este susținută de descoperiri științifice recente. Oamenii de știință din domeniul medical au studiat datele privind viața unor pacienți de 70 de ani comparativ cu cele din timpul vieții intrauterine a acestora. Ei au descoperit corelații strânse între evenimentele prenatale și bolile apărute ulterior, de-a lungul vieții. Extrapolând rezultatele acestor cercetări, pot trage concluzia că fiecare organ sau sistem din corpul uman are o scurtă perioadă critică când se formează; o criză produsă în acel moment își poate lăsa amprenta asupra procesului de

creștere. O mică supărare a viitoarei mame poate să marcheze o persoană pentru tot restul vieții, determinând o debilitate a zonei afectate. Un moment de criză în timpul graviditătii poate să fie factorul determinant în provocarea morții fătului. Oamenii de știință susțin această idee, subliniind că în timpul vieții intrauterine sunt parcurse 40 din cele 47 de etape de diviziune celulară care jalonează dezvoltarea fiecărui individ, din momentul concepției până la maturitate. De aceea nu mai este deloc surprinzător că evenimentele vieții intrauterine reprezintă etapa cea mai critică a vieții.

Nașterea nu este, așadar, nici pe de parte acel pretins ideal de perfecțiune. Copiii se vor naște traumatizați și își vor interpreta rolul impus de aceste traume chiar de la prima lor răsuflare. Trebuie să ne străduim ca în timpul graviditătii și al primilor ani după naștere să creăm copiilor o ambianță frumoasă, emanând iubire, în care rănile deja produse să se poată vindeca în mare măsură. Realitatea, însă, contrazice acest ideal, de vreme ce abisul traumelor pe care le-au îndurat cândva pare să-i absoarbă pe mai toți părinții; ei oferă astfel, în mod inevitabil, un model pe care imitându-l, copiii își vor juca propriul rol, căzând sub spectrul acelorași traume. Nu trebuie, însă, să ne lăsăm striviți de povara sentimentului de vinovăție. Sunt înconjurat de părinți având copii mici – printre aceștia și fiica și nepoata mea – care toți încearcă, și nu fără succes, să fie părinți mai buni decât au fost mamele și tații lor.

TRAUME INTERVENITE LA NAȘTERE

Rămâne în general ignorată marea varietate a traumelor care se pot produce la naștere, deși în anumite cercuri se consideră că acesta este principalul lor moment de producere.

Studiile prin regresie au evidențiat patru stadii ale desfășurării procesului nașterii:

1. La început, în uter suntem stăpâniți de o stare de beatitudine cosmică. Cufundați în armonia caldă a lichidului amniotic, suntem protejați de lumea exterioară și totuși conștienți de existența ei. Inițial percepem ambianța, ulterior o simțim. De aceea, la persoanele care manifestă mare receptivitate față de mediu, putem suspecta o traumă produsă foarte devreme în timpul vieții intrauterine. Ulterior, în timpul evoluției sarcinii devenim tot mai conștienți de influențele exterioare: recunoaștem fluctuațiile emoționale ale mamei noastre și suferim din cauza efectelor tutu-

nului, alcoolului etc. Începem să simțim impactul realității exterioare imperfecte.

2. Odată cu declanșarea contracțiilor uterine, suntem supuși unei presiuni și unui efort insuportabile, simțim că ne sufocăm, trăim un sentiment de deznădejde.
3. Stadiul de expulzie apare ca un cataclism, ca și cum lumea ar fi fost distrusă, sau ca o luptă înverșunată, o înfruntare cu moartea; viața este în primejdie, iar copilul trăiește, adesea, experiența morții, a catastrofei.
4. Odată cu expulzia apare sentimentul descătușării, nu este o naștere, ci o renaștere, urmată de eliberare.

La tot acest proces se adaugă și manevrele medicale. Forcepsul va determina, adesea, o traumă fizică și sentimentul unei teribile agresiuni fizice, care se poate menține o viață întreagă. Blocarea într-o anumită etapă a nașterii poate produce sufocare, teroare, panică; se naște astfel gândul morții, care poate persista ani de zile. Separarea în primele momente ale vieții de ființa care te-a născut poate genera sentimentul unei covârșitoare singurătăți. Studiile au evidențiat că nou-născuții despărțiți de mamele lor îndată după naștere, fie și numai pentru câteva minute, prezintă riscul de a nu putea fi hrăniți la sân în mod corespunzător, iar despărțirea prelungită poate sta, ulterior, la originea multor sentimente de respingere. Atârnat cu capul în jos, lovit energic pentru a „începe" să respire, injectat, etc. copilul resimte toate acestea ca pe niște teribile agresiuni.

Un prieten de-al meu practica renașterea. Îmi spunea că, inițial, aceasta a fost o practică Yoga, prin care corpul era eliberat de traume. Când a început a fi aplicată în Occident, s-a observat că ea scoate la suprafață, în mod constant, tot felul de traume legate de naștere, astfel încât și-a căpătat renumele de a fi o adevărată „renaștere". Sute de oameni o practică acum, fiind o metodă bună care permite descoperirea propriilor traume suferite la naștere, în cazul în care părinții nu ți le destăinuie. Vă întrebați, probabil, cum de știu oamenii că ceea ce trăiesc reprezintă traume de la naștere; iată câteva descrieri ale acestor evenimente devenite clasice:

„Simt o chingă strânsă în jurul capului."

„Simt o apăsare pe cap."

„Am visat că sunt într-un tunel." (De altfel, claustrofobia își poate avea originile aici.)

(Dintr-un vis) „Era un loc umed și păros."

„M-am visat într-un loc umed și întunecos, dar în care mă simțeam în siguranță."

„Era lumină la capătul tunelului."

"Când sunt trist cu adevărat, mă fac ghem." (Altfel spus uterul, a fost ultimul loc în care s-a simțit cu adevărat la adăpost.)

Detaliile descriptive sunt surprinzătoare și totuși, de cele mai multe ori, rămân nesesizate. O studentă mi-a citit odată un caz în întregime, fără a-i înțelege mesajul din subtext. În momentul în care am început să-i scot în evidență câteva elemente, nu i-a venit să creadă că le-a putut trece cu vederea.

Cercetarea medicală

Cercetarea medicală a cazurilor de sinucidere a evidențiat că tipul de traumă trăită la naștere are o influență puternică asupra alegerii modalității de sinucidere. Dacă la naștere a fost utilizată o medicație puternică, vor fi alese medicamentele (sau aș trage concluzia că individul este un potențial toxicoman). Dacă s-a produs sufocare, sinuciderea se va face prin sufocare, iar dacă s-a intervenit mecanic, cu forcepsul de exemplu, vor fi folosite mijloace mecanice, cum ar fi spânzurarea. Acestea se potrivesc bine cu ideea retrăirii evenimentelor menționată mai înainte. Toate aceste fapte scot în evidență importanța traumelor suferite la naștere.

Retrăirea evenimentelor de la naștere

Indicii valoroase despre potențialele probleme avute la naștere pot fi deduse din evenimentele trăite de părinți la propria lor naștere, deoarece există șanse mari pentru o retrăire a lor („reinterpretarea rolului"). Trebuie luate în considerare și evenimentele petrecute la nașterile anterioare.

Dacă în momentul nașterii tatăl a fost pe punctul de a muri, același lucru i se poate întâmpla și primului fiu. Dacă tatăl era gata să fie strangulat de cordonul ombilical, la fel poate păți și primul său născut de același sex. În practica mea, retrăirea evenimentelor se repetă, iar și iar, adesea cu o incredibilă exactitate și având de fiecare dată aceleași consecințe. Este greu de înțeles mecanismul acestui proces, dar amara mea experiență, ca și cea a pacienților mei, a demonstrat valabilitatea acestei reguli, situația fiind frecventă.

Astfel, în timpul nașterii pot să iasă din nou la suprafață probleme legate de nașterea mamei și/sau a tatălui. Pot fi, însă, redeșteptate și traumele de la naștere ale celor care asistă, acesta fiind încă un argument în favoarea propunerii ca nașterea să aibă loc acasă, în mijlocul familiei.

Locul nașterii

Din propria mea experiență și din sute de alte relatări, mi-am format convingerea profundă că cele mai multe nașteri, și mai ales cea dintâi, trebuie să decurgă acasă, cu intervenție medicală minimă.

Imaginați-vă numai pentru o clipă că doctorii și moașele care asistă la naștere au avut o experiență terifiantă la propria lor naștere, chiar dacă ei nu sunt conștienți de aceasta. Țineți cont și de faptul că ei au studii medicale și au trăit direct multe cazuri care au luat o turnură tragică. Imaginați-vă că mintea lor este plină de astfel de lucruri și reamintiți-vă vechea zicală: „De ce ți-e frică, de-aia nu scapi". De îndată ce lucrurile par să meargă prost, vor fi imediat invadați de teama celor mai groaznice complicații. Mai adăugați la toate acestea și agendele lor ascunse, necesitatea de a se pune la adăpost de orice le-ar putea periclita cariera, de codurile de conduită medicală corectă etc. Atmosfera este impregnată de toate aceste traume și temeri, în timp ce mama ar avea nevoie de calm, încurajare, liniște și suport afectiv.

De aceea recomand să fie cât mai puțini medici și moașe care asistă, afară de cazul că sunteți siguri că aceștia și-au rezolvat propriile traume.

Traume mecanice intervenite la naștere

Tăierea prea devreme a cordonului ombilical poate constitui o traumă, adesea inutilă. A doua fiică pe care am avut-o s-a născut acasă cu circulară de cordon (cordonul ombilical înfășurat în jurul gâtului). Ținând cont că prima mea fiica a murit strangulată de cordonul ombilical, deși a fost asistată în spital după toate regulile, ar fi trebuit să intru în panică. Mi-am păstrat însă calmul și, în timp ce moașa se grăbea să pună mâna pe foarfeci, i-am sugerat ca mai înainte să tragă ușor cordonul peste capul copilului, deoarece mai rămăsese probabil suficient din cordon în interiorul uterului. Așa a și făcut și nașterea s-a desfășurat în continuare normal. Se recurge adesea la episiotomie, care constă în secționarea perineului, în loc să fie lăsat să se întindă în mod natural sau să se rupă pentru a permite ieșirea copilului. Ruperea se produce în mod natural și se vindecă mai bine cu condiția să nu fie prea extinsă (deși mai există controverse în acest sens)*. Episiotomia induce o senzație de agresiune, oricât de bine intenționată ar fi. Acest sentiment de agresiune poate cuprinde întregul organism. Remediul homeopatic care vindecă adesea această traumă este Staphisagria. Câteva doze vor înlătura sentimentele de mânie și senzația de maltratare, scutind femeia de impresia că este violată, mai ales atunci când reia relațiile sexuale. (După o histerectomie multe femei nu mai accep-

* Adesea însă ruperea se face după o linie anfractuoasă, cu vindecare dificilă și deficitară, cu sechele tardive, din acest punct de vedere episiotomia fiind probabil benefică *(n. trad.)*.

tă contactul sexual, un motiv puternic constituindu-l, probabil, senzația de agresiune și sentimentul de a fi pierdut ceva din ea pentru totdeauna, senzații care reapar la tentativele de a face dragoste.) Deoarece multor oameni le vine greu să-și exprime sentimentele, cu atât mai puțin când este vorba de lucruri atât de intime și delicate, traumele, odată generate, au șanse să rămână nerezolvate în lipsa unui ajutor din afară.

O cezariană naște, adesea, sentimente de mânie în sufletul mamei. Și dacă aceasta nu este exprimată, se poate retrage în interior generând o stare depresivă – așa-numitul sindrom de depresie postpartum.

Un travaliu care decurge lent poate sugera împotrivirea mamei de a da naștere copilului. Aceasta poate fi expresia unei traumatizări prin separare, adânc înrădăcinată. De mare ajutor este în astfel de cazuri remediul Pulsatilla.

Cu un alt remediu – Arnica – se pot trata foarte eficient traumele fizice, ca și implicațiile lor emoționale. Ea poate fi utilă în timpul travaliului, alinând durerile determinate de contracții și poate fi de mare ajutor și ulterior, în perioada postpartum.

NAȘTEREA ȘI PRIMA COPILĂRIE

Separarea la naștere și ulterior

Separarea se poate produce la naștere. Copilul este ținut în incubator pentru cîteva zile, este hrănit de către asistente, dar, în rest, rămâne mai tot timpul singur, fără ca vreuna să îi fie mai apropiată. Nu puțini copii trăiesc, timp de câteva zile după naștere, drama separării, mai ales dacă nașterea a fost grea și mama trebuie să doarmă pentru a se reface. Se întâmplă, de asemenea, în mod obișnuit, ca nou-născuții în stare precară să rămână chiar și câte o lună în incubator, or, în tot acest timp, ei își văd numai rareori mama.

Din experiență pot spune că izolarea unui copil în incubator este, adesea, un eveniment foarte traumatizant și vătămător din punct de vedere psihologic, lăsând răni adânci pentru tot restul vieții și un sentiment profund, organic, de singurătate (a se vedea modelul traumatic al lui Stramonium în capitolul 9 și despre izolare în indexul din capitolul 8). Concluzia mea este că incubatorele nu ar trebui folosite. Există și alte mijloace mai bune de îngrijire a prematurilor. Într-o anumită țară, maternitățile au rămas, la un moment dat, fără incubatoare, așa încât le-au pus pe mamele care aveau copii prematuri să-i lege strâns lângă corpul lor. Spre surprinderea medicilor, acești copii au supraviețuit mai bine decât cei din incubatoare.

Asemenea traume nu sunt apreciate la adevărata lor profunzime; copilului i se acordă atenție, dar niciodată suficientă pentru a-și reveni pe deplin, părinții neînțelegând cât rău i s-a făcut. Izolarea creează, așadar, o dublă constrângere, fără a exista vreun mijloc de recuperare, iar criza devine o catastrofă. Aceste cunoștințe v-ar putea fi de folos dacă vi se naște un copil prematur. Astfel de copii au o nevoie nemăsurată de contact fizic și emoțional, trebuie să fie ținuți în spate, aproape de trupul mamei și nu departe de ea, într-un leagăn; trebuie să doarmă împreună cu mama lor și nu într-un pătuc separat. Aceste lucruri sunt prezentate și în cartea „Conceptul de continuitate" (o lectură esențială pentru orice părinte) de Jean Liedloff.

Separările pot duce mai târziu, la vârsta adultă, la stări depresive grave, uneori chiar cu tendințe de sinucidere, la anxietate față de orice, anorexie, panică, înclinații negative periculoase, criminale sau, dimpotrivă, adânc religioase. Societatea îi va întemnița sau ei înșiși se pot întemnița într-o mănăstire ori în cadrul de suferință al unei boli, dar puțini dintre ei vor face legătura între atitudinea, starea sau boala lor de mai târziu și separarea suferită la naștere.

Absența tatălui poate, de asemenea, să determine traume. Tatăl părăsește familia, lăsând adesea în urmă sentimente de trădare, pierdere, durere, respingere și multe altele. El poate pleca la război sau poate să moară din cauza unei boli sau într-un accident. Cel mai adesea, însă, motivul îl constituie căsătoria nereușită sau o altă femeie de care el se îndrăgostește. Chiar și atunci când tatăl este prezent ca persoană fizică, el poate să nu existe pentru copiii lui din cauza multiplelor sale obligații de serviciu etc. Dar chiar și atunci când tatăl este prezent și accesibil copilului, rolul tatălui în societatea noastră este atât de obscur, încât puțini sunt aceia care știu cum să se poarte cu copiii lor.

Pentru toate aceste motive și încă multe altele, mamele și tații sunt „absenți" sau își părăsesc copiii. Cei mici pot să fie foarte afectați, fără ca părinții să-și dea seama, situațiile de acest fel lăsând în urmă sentimente traumatice adânci. Dacă părinții și-ar da seama de durerea pe care despărțirea lor o induce în sufletul copiilor, de trauma pe care o generează, ar fi, probabil, mai puține divorțuri. Dar nici a rămâne împreună apăsați de povara sentimentului de vinovăție nu rezolvă nimic, ci adaugă doar o constrângere în plus.

Adopția

Cu greu ar putea un copil să treacă netraumatizat printr-un proces de adopție. Iată un exemplu:

O fată se îndrăgostește de un bărbat străin, venit în vizită, și rămâne

însărcinată. La început, toate par să meargă bine, cei doi plănuind să se căsătorească. Dar iată că, la un moment dat, sosește o scrisoare de la nevasta iubitului, determinând șoc, furie, sentimentul că a fost trădată, dezamăgire adâncă și o durere profundă. Părinții ei vor să fie dat copilul spre adopție. La vârsta de trei săptămâni copilul este dat părinților adoptivi, dar mama lui adevărată continuă să-l viziteze timp de un an de zile, neputându-se decide dacă să renunțe sau nu la copil. În mod inevitabil, părinții adoptivi au o anumită reticență, incertitudinea împiedicându-i să-și reverse liber întreaga lor dragoste asupra copilului. În cele din urmă mama se decide.

Timp de 30 de ani, fostul copil, acum bărbat ajuns la vârsta maturității, a trecut printr-o succesiune de relații nereușite, suferind mari dezamăgiri în dragoste. El se află și acum într-o stare de pendulare permanentă între o nouă iubită și prietena lui de dinainte, incapabil să se decidă. Această situație oglindește sentimentele sale născute în momentul adopției, lupta lui interioară. În mod asemănător, dezamăgirile repetate reflectă trauma îndurată de mamă în timpul sarcinii, în timp ce el se afla în uterul ei.

Un băiețel a fost abandonat, respins încă de la naștere, fiind trimis într-un orfelinat unde a fost ținut permanent într-un pătuț, i se dădea de mâncare, de băut, era spălat, dar nimic altceva, *timp de un an de zile*. Apoi a fost adoptat de o femeie mai în vârstă, cu studii superioare, care trăia singură; ea își dorea un copil pe care să-l crească. I s-a spus că e un copil normal. A reieșit, însă, că avea un tinnitus îngrozitor – niște zgomote în urechi care îl scoteau din minți. La 8 ani nu putea să audă. Nu rostise încă nici un cuvânt, avea permanent fața schimonosită de durere și își acoperea mereu urechile cu palmele, suferind îngrozitor zi și noapte.

El se trăgea de haine sau se agăța cu disperare de mama sa adoptivă, nelăsînd-o să-l părăsească nici măcar o clipă, de teamă se trezea adesea noaptea țipând și agitându-se, îi era frică de întuneric. Electroencefalograma (EEG) era normală și nici un specialist nu știa ce era de făcut.

I-a fost administrat Stramonium potrivit recomandărilor pe care le puteți găsi și în această carte și în două zile copilul s-a calmat, a dormit toată noaptea, a auzit pentru prima oară un cuvânt și a rostit pentru întâia dată „mamă".

Repetarea problemelor părinților

Deși în cele 9 luni ale vieții intrauterine pot apărea traume, dacă ambianța generală din timpul sarcinii este una de iubire și lucrurile merg

bine, inclusiv la naștere, atunci copilul poate veni pe lume cu o structură fundamental sănătoasă. Cu toate acestea, dacă ulterior părinții încep să aibă reacții reflectând propriile lor traume sau dacă apar disensiuni între ei, acestea se vor răsfrânge asupra copilului. Ori de câte ori sentimentele lui vor fi rănite, el va reacționa prin mânie, frică și suferință, sentimente pe care le va exprima prin plâns, scâncete și somn superficial, cu frecvente treziri. Dacă aceste traume devin puternice, ele pot evolua spre boli ale căror simptome reflectă mai degrabă sentimentele părinților decât propriile sale probleme.

În această situație părintele trebuie să-și folosească intuiția pentru a înțelege motivele suferințelor copilului exprimate prin mijloace atât de limitate.

Când copilul mai crește, devin operante logica, discuțiile și judecata, el își va asuma treptat o responsabilitate de sine tot mai mare. Întâi însă revine părinților misiunea de a-și rezolva propriile probleme și de a înceta să le mai proiecteze asupra copiilor.

Colicile

Colicile reprezintă un simptom obișnuit la copiii mici, ele datorându-se adesea unei furii reprimate. Uneori, ele reprezintă o modalitate prin care copilul se eliberează de sentimente de mânie rămase neexprimate. Este posibil ca mama să aibă nevoie de Staphisagria pentru o episiotomie sau alte traume suferite la naștere sau de Sepia pentru o iubire înăbușită. În altă variantă, copilul poate avea nevoie de Colocynthus – principalul remediu homeopatic recomandat pacienților cu dureri abdominale care îi fac să se aplece în față, apăsându-se pe burtă cu mâinile din cauza unei colici extrem de chinuitoare, cu senzații de torsiune, de strângere. Colocynthus, la fel ca și Staphisagria, este util pentru traumele provocate de mânia suprimată și efectele ei.

Somn insuficient

Atât la mamă, cât și la tată, dormitul insuficient o perioadă mai lungă de timp din cauza unui copil care se trezește frecvent poate să provoace o traumă temporară, iar dacă situația se prelungește, aceasta se poate transforma într-o problemă permanentă. Un an întreg de nopți nedormite poate avea efecte devastatoare care pot fi combătute cu Cocculus, deși, în mod evident, se impun și niște măsuri de ordin practic.

Slăbiciunea

Starea de slăbiciune determinată de pierderea de sânge, de pierderea de lichide prin diaree sau a oricăror altor fluide corporale poate fi

corectată cu China, principalul remediu homeopatic pentru epuizare fizică datorată pierderii de lichide din organism.

O femeie se simțea foarte slăbită după naștere și avea și o ulcerație pe picior cu diametrul de vreo 3 cm., cu tendința de a se extinde. Au fost folosite diferite remedii homeopatice, fără vreun efect. Apoi, într-un vis, i-a apărut un homeopat care i-a sugerat să ia China. I-a urmat sfatul și ulcerul s-a vindecat într-o zi. Așadar, dacă aveți lăuntric conexiuni viguroase, puternice, cu aspectele superioare ale propriei ființe și primiți informații din aceste surse, ele vor putea revela dramele esențiale ale vieții dumneavoastră, miezul traumelor pe care le-ați suferit sau remediul de care aveți nevoie. Pacienții mei îmi furnizează astfel de informații simbolice care orientează spre sau hotărăsc alegerea remediului.

Gelozia

Primul copil este adesea nedorit sau are alt sex decât ar fi vrut părinții, ori reprezintă motivul căsătoriei acestora, putând fi învinovățit pentru aceasta.

Dacă apare un al doilea copil, având sexul pe care îl vroiau părinții sau a fost plănuit ori dorit, sau dacă unul dintre părinți se atașează puternic de cel de-al doilea copil, atunci primul născut va trăi o intensă gelozie și va avea nevoie de remediul homeopatic Lachesis. Un adult având niște copii geloși poate prezenta simptome clasice de Lachesis, exprimate prin o ținută oarecum neglijentă, multă vorbărie și recunoașterea faptului că este stăpânit de o frică intensă, irațională de șerpi. Aceasta ar putea fi datorată unei traume din copilărie, trauma geloziei, care se manifestă la el și la copiii lui.

TRAUMELE VÂRSTEI ADULTE

Crize de panică

Un bărbat de 40 de ani care se ocupa cu comercializarea calculatoarelor s-a prezentat la mine având o boală de piele, vase de sânge sparte pe față și sinusuri înfundate. După câteva tratamente care nu au avut nici un efect, mi-a relatat următoarea întâmplare, care îi fusese povestită de o mătușă. Când avea șase săptămâni, mama l-a lăsat pentru scurt timp în cadă pentru a răspunde la telefon. El s-a răsturnat și aproape era să se înece.

Mi-a spus și de niște vise în care părea că se sufocă, vise ce se

repetau și pe care, în nici un caz, nu le punea în legătură cu acel episod din viață când fusese pe punctul de a se îneca. Îmi spunea, de asemenea, că la serviciu se înecă în maldăre de hârtie iar, la o reflectare mai atentă, sinusurile înfundate păreau să reflecte aceleași probleme.

Când mă confrunt cu astfele de situații, mă imaginez pe mine însumi în situația traumatică respectivă. Poate v-ar plăcea și dumneavoastră să încercați. Imaginați-vă cu mâinile la spate și cu fața în jos în cadă, incapabili de a vă ține capul deasupra apei. Încercați să trageți aer în piept, dar nu intră decât apă. Vă sufocați. În acest mod puteți înțelege ce înseamnă o astfel de experiență.

Lucrurile se pot repara dacă părinții sunt foarte grijulii față de copii. În cazul acestui om însă, visele sale, cuvintele pe care le folosea și sinusurile înfundate arătau, în mod clar, că problema nu era remediată. Toate mi se păreau legate între ele.

Groaza de întuneric

O fetiță de 4 ani dormea în casa de vacanță în timpul nopților de vară. Părinții stăteau în grădină, dar mama verifica tot la 10 minute dacă fetița se simtea bine. Când se lăsa întunericul, aprindea o lumină deoarece copilului îi era frică de întuneric.

Într-o seară, fiind ocupată cu niște treburi, mama a uitat să verifice starea fetiței un timp mai lung. Se făcuse între timp întuneric și fetița se trezise și țipa. Mama spunea că și-a dat seama instantaneu că i se întâmplase ceva copilului ei, ceva important, ceva ce ea nu putea identifica, dar care, în mod clar, o afectase profund pe fetiță. Multă vreme după aceea copilul se scula noaptea având coșmaruri, apoi acestea au dispărut.

Mulți ani mai târziu, când avea vreo 10 ani, fetița aceea a venit la consultație pentru că avea din nou coșmaruri. În viața copilului se mai produsese un eveniment: părinții se despărțiseră și vechea problemă reapărea la suprafață. Când sunt suficient de asemănătoare, vechile traume sunt redeșteptate de cele noi. Aici era vorba de despărțiri traumatizante în ambele situații.

Acum era suficient de mare pentru a-și povesti visul. În el apăreau obiecte negre, iar ea se trezea îngrozită. Acest vis împreună cu aversiunea ei de a rămâne singură în întuneric indicau necesitatea de a i se administra Stramonium. Succesul a fost deplin. Nu numai că au dispărut coșmarurile care o terorizau, dar a putut face excursii cu cortul, ceea ce este echivalent cu a sta în casa de vară, lucru pe care înainte îl refuza categoric. Multe alte modificări subtile de acest gen demonstrau cât de profundă fusese trauma, care acum era vindecată.

Stramonium este un remediu foarte obișnuit pentru copiii care prezintă pavor nocturn. Se presupune că trauma originară este legată de naștere.

Frica de propria violență interioară

Un bărbat prezenta probleme gastrice. Avea pe chip o expresie zâmbitoare și plină de voioșie și glumea tot timpul. Își părăsise soția și fiica și acum trăia singur. Părea să fie într-o postură defensivă și am simțit, intuitiv, că în interior era violent. Pentru început am încercat să îi câștig încrederea, după care l-am întrebat despre imaginațiile sale. În cele din urmă a recunoscut că avea tot felul de fantezii violente. Pentru moment am abandonat subiectul, simțind că am forțat puțin nota și am abordat subiecte mai puțin delicate, în ideea de a reveni ulterior la mânia sa, pe o altă cale. L-am întrebat despre despărțirea de fiica sa și despre vizitele pe care i le făcea. A recunoscut că nu prea o vedea des. Când l-am întrebat de ce, a evitat să-mi răspundă, dar, mult mai târziu, în timpul discuției, mi-a spus deodată, fără să-l fi întrebat, că nu mai locuia cu ea deoarece îi era frică să nu o lovească. Era prima oară că își dădea seama de aceasta. Am presupus că și tatăl lui fusese violent și îl lovea când era copil, iar el mi-a confirmat. Mi-am dat seama că atitudinea lui zâmbitoare și de bună dispoziție era un subterfugiu pentru a evita violența: „Priviți-mă, sunt fericit și zâmbitor, așa că nu aveți de ce să mă loviți", o atitudine defensivă, inteligentă, adecvată situației din copilărie.

Acum aveam de-a face cu un tată pentru care copilul său era o „oglindă" în care îi era insuportabil să se privească. A plecat pentru a evita să o lovească. Între timp fetița se simțea respinsă și creștea resimțind lipsa tatălui. Mă întreb, oare ce fel de bărbat își va alege? Ținând cont de acest sentiment de a fi respinsă și de violența latentă a tatălui, presupun ca va alege bărbați violenți, care o vor bate și apoi o vor repudia. Pentru această situație remediul homeopatic indicat este Nux vomica.

Agresiuni grave

Jafurile și acțiunile săvârșite de către persoane necunoscute pot provoca groaza, iar remediul Stramonium este adesea soluția. Iată o astfel de întâmplare.

O studentă tânără a fost atacată și violată, după care agresorul a decis să o sugrume pentru a nu putea fi identificat ulterior. Ea și-a pierdut cunoștința, iar el a intrat în panică și a fugit. După acest eveniment fata nu mai putea să doarmă decât cu toate luminile aprinse și cu o pri-

etenă în cameră. Era complet îngrozită, cu totul copleșită. Poate că în subconștient existau și sentimente de mânie și de furie, dar în această primă etapă dominau cele de teroare, deoarece, de îndată ce adormea, părăsind starea de conștiență, era covârșită de groaza că va fi omorâtă.

A fost tratată cu Stramonium, care a acționat imediat și ea a putut să doarmă din nou normal. În etapa următoare de vindecare a fost nevoie de Staphisagria, pentru a anihila mânia care a ieșit la suprafață după ce a dispărut sentimentul de groază.

Ținut sub amenințarea armei

Un om a fost atacat și ținut sub amenințarea unei arme undeva într-o fermă izolată. La un moment dat, agresorul i-a spus că a venit vremea execuției. A încărcat două gloanțe în armă și i-a îndreptat-o spre cap în timp ce el stătea întins la pământ. A apăsat pe tragaci. Nu s-a întâmplat nimic. Agresorul făcea glume; încărcase gloanțele, după care le scosese pe ascuns.

Omul era îngrozit. Era poet și se bâlbâia, mai ales la primele cuvinte, ambele elemente constituind indicii puternice pentru tratamentul cu Stramonium. Am tras concluzia că împrejurarea a reprezentat retrăirea unor evenimente traumatizante anterioare din viața sa. Stramonium a fost extrem de eficient și, astfel, am putut deduce că undeva, lăuntric, se ascundeau rănile foarte adânci ale copilăriei. Fusese terorizat de un lucru, pe care acum nu mai aveam nevoie să-l aflu. Mi-e greu să cred că aveam de-a face cu o simplă coincidență, cum părea să-mi sugereze logica. Era, mai degrabă, retrăirea unui eveniment real, petrecut cândva. Stramonium fusese remediul lui mai toată viața; faptele erau clare, iar acest incident care îl îngrozise impunea, la rândul lui tratament, tot cu Stramonium.

Experiența mea în ceea ce privește „retrăirea evenimentelor" răstoarnă această interpretare mai generală care atribuie totul coincidenței, deoarece retrăirea evenimentelor se produce atât de des și se potrivește atât de bine cu ceea ce se întâmplă în viețile multor oameni.

Un șoc datorat războiului

Ceea ce urmează sunt evenimente reale trăite de un soldat din forțele ONU în anul 1993.

Brigada sa fusese trimisă ca forță de menținere a păcii într-o zonă de război. La un moment dat a trebuit să stea în tranșee fără să doarmă timp de 17 zile, pentru că, așa cum spunea chiar el, „era prea peri-

culos să dormi". A fost ales să facă parte din echipajul unui vehicul blindat care pleca într-o misiune de recunoaștere, dar, în ultimul moment, i s-a spus că nu va mai merge și că altcineva îi va lua locul. Vehiculul blindat a fost lovit în plin și un soldat, prietenul său, a fost pur și simplu spulberat, făcut bucăți. Un alt soldat a fost rănit, iar ceilalți au reușit să se strecoare afară. Omului nostru i s-a dat misiunea de a-i recupera pe cel mort și pe cel rănit. A trebuit să adune bucățile dezmembrate din corpul prietenului său și să le scoată din zona frontului.

După această experiență el a intrat într-o stare de șoc profund. Ca urmare, după câtva timp a fost trimis acasă sub tratament medicamentos și soția lui relata că el nu mai știa nici unde se află, nici cine este. Era într-o stare gravă de dezorientare. Avea zilnic dureri de cap și de stomac, iar la 4 luni de la eveniment nu putea să doarmă decât perioade scurte și, chiar și atunci, numai sub influența unor medicamente hipnotice. Situația era ameliorată de alcool, care îi permitea un somn de două ore.

Era un bărbat zdravăn, scurt și îndesat, în ochii căruia se citea, însă, o imensă frică. Se afla în starea aceasta de când se înapoiase acasă, îmi povestea soția lui care, la rândul ei, suferea mult în urma acestor evenimente. Îi era frică să rămână singur. Se temea că s-ar putea întâmpla ceva rău. Avea o frică teribilă însoțită de palpitații. Îi era mai ales teamă, spunea el, că inima i s-ar putea opri dintr-un moment într-altul, că ar putea să moară în orice clipă. Gândul care-i revenea permanent era: „Aș fi putut să fiu eu în vehiculul acela blindat. Cum de am scăpat?".

Până la această întâmplare el fusese întotdeauna un om sănătos. Am descoperit, însă, că se născuse cu 2 luni înainte de termen, dintr-o sarcină gemelară. Medicii nu și-au dat seama că mai este încă un copil în uter, încât fratele său geamăn a fost scos prea târziu și a murit. Astfel, prima lui experiență de viață a fost moartea ființei care atunci îi era cea mai apropiată și doar șansa a făcut să nu fie el în locul fratelui. Abia acum înțelegeam de ce întâmplarea traumatizantă din război îl afectase atât de profund. Ea redeșteptase în el trauma cea mai timpurie a vieții sale. Prima sa experiență de viață fusese o moarte violentă, iar ideea „aș fi putut fi eu" era o amintire ascunsă undeva, în străfundurile memoriei. Și, parcă spre a-i amplifica trauma inițială, după naștere, el a petrecut 30 de zile izolat într-un incubator. Abia după aceea a putut să se bucure de căldura iubirii părinților săi.

Aceasta a fost povestea. Odată înțelese lucrurile, analiza a fost simplă.

Şoc

Moartea aşteptată să vină în fiecare minut.
Fricade moarte în timpul palpitaţiilor.
Alcoolul atenuează frica.

Remediul pentru astfel de situaţii este Aconitum. Pacientul l-a luat seara şi a dormit până la ora 10 a doua zi dimineaţa, ceea ce înainte îi era imposibil. Durerile au încetat, iar starea lui a continuat să se amelioreze. Când eşti martor la astfel de situaţii, rămâi absolut uluit de puterea remediilor homeopatice.

La consultaţie, care s-a desfăşurat de fapt în timpul unei mese de seară, asista şi soţia vecinului. Ea ne-a relatat că şi soţul ei fusese în armată. Era pensionat acum, dar avusese o experienţă similară, după care nu a mai putut dormi normal timp de 20 de ani.

Secrete şi trădare

Trădarea – a fi abandonat, lăsat baltă de un prieten, părinte sau partener, ca şi alte umilinţe similare – poate atinge uneori straturile foarte profunde ale fiinţei, scoţând la lumină traumele originare, petrecute cu mult timp în urmă. Iată un astfel de caz.

Un detectiv a venit să mă consulte pentru că avea un sindrom de colon iritabil. După ce i-am ascultat povestea, mi-am dat seama că punctul crucial al vieţii sale l-a constituit momentul în care, la vârsta de 12 ani, într-o zi de Crăciun, i s-a spus că a fost adoptat. Nimic altceva nu i s-a mai spus. Doar atât. După care toţi cei din jurul lui s-au comportat de parcă totul ar fi fost bine şi frumos. Pe copil însă, faptul de a fi fost astfel înşelat l-a afectat profund. Am dedus că trauma consta în „durere şi umilire declanşate de trădare".

Faptul că a fost informat într-un moment atât de nepotrivit, fără nici un fel de pregătire sau discuţii, mi s-a părut a fi piatra unghiulară a acestui caz, mai ales dacă luam în considerare şi meseria sa – aceea de detectiv, un om care încerca să dezvăluie înşelăciunea şi trădarea. Mai erau şi alte informaţii care mi-au întărit raţionamentul.

Punând laolaltă trădarea, umilirea, pasiunea pentru muncă şi alte câteva semne, s-a conturat o imagine de Nux Vomica. Aceasta era natura rănii. Persoana de tip Nux Vomica poate să fie un om crud şi insensibil, dar tocmai acesta a fost şi modul în care fusese provocată rana psihică în cazul de faţă. Iar victimele unui astfel de comportament pot, la rândul lor, să devină şi ele crude şi insensibile. Nux Vomica se prepară dintr-un soi de nucă bogată în stricnină, substanţă cu efecte

spasmogene, care determină un comportament de tip spastic, semănând în mod izbitor cu simptomele sale: „sindromul de colon iritabil".

Tăinuirea identității unui părinte

Există și alte probleme mai profunde privind decepția și concepția. A devenit ceva aproape obișnuit ca, atunci când un bărbat nu este fertil, soției să i se facă însămânțare artificială, folosind spermă a cărei proveniență nu poate să fie stabilită și recomandându-se să nu i se spună nimic copilului, să fie lăsat să-și considere „tatăl" ca fiind cel real. Eu, ca și alții de altfel, consider că este o practică foarte greșită, împovărând pentru tot restul vieții o persoană cu o minciună, cu senzația de discontinuitate.

Consider că oricare părinte, mamă sau tată, trebuie să poată fi identificat. Mama poartă copilul în ea în timpul primelor 9 luni de viață, care reprezintă o perioadă de o importanță vitală pentru copil, atât prin ele însele, cât și prin răsfrângerea lor asupra existenței ulterioare. Potrivit experienței mele, un tată poate avea și el o influență profundă, chiar și atunci când nu știe că a conceput un copil.

Iată exemplul unei femei care fusese adoptată în copilărie și care și-a întâlnit mama adevărată o singură dată. Când a murit, a fost și ea printre cei care au condus-o pe ultimul ei drum. În jurul mormântului se afla un grup de rude pe care nu le mai întâlnise niciodată, dar, care, totuși, se mișcau, vorbeau și arătau exact ca și ea, contrastând puternic cu familia ei adoptivă. Aceasta i-a dat un profund simțământ de apartenență, senzația unei legături adânci cu acei oameni.

Am sentimentul puternic că cel mai bine este să nu existe secrete. Emoțional vorbind, ele par întotdeauna să creeze o distanțare, oamenii devenind foarte precauți cu ei înșiși. Secretele sunt tot timpul o sursă potențială de probleme, determinând probabil, cândva în viitor, o rană profundă. De altfel, cred că întotdeauna undeva, în profunzimea ființei sale, persoana în cauză simte când este înșelată. În locul ocultării problemei, discutarea ei poate da forță, încredere și un impuls în înaintarea pe calea evoluției.

Ruperea unei relații

Un partener se simte trădat în momentul în care celălalt rupe relația dintre ei. El poate avea sentimentul că celălalt a rupt toate angajamentele anterioare și că, odată cu ele, s-a năruit și acea încredere nescrisă ce se stabilește între un bărbat și o femeie. El/ea a plecat, pur și simplu, fără să mai țină cont de nimeni și de nimic.

Cel părăsit își va aminti iar și iar de cele întâmplate, incapabil să le uite (imagine clasică de Nat mur). Dificultatea cea mai mare decurge tocmai din faptul că, adesea, fostul partener este tocmai persoana care îi fusese cea mai apropiată și căreia i-ar fi destăinuit o astfel de suferință.

Uneori, el ajunge să-l urască pe celălalt, iar aceasta poate duce la dorința de a răni sau de a ucide, de a înjunghia cu un pumnal sau, dimpotrivă, la dispariția oricăror dorințe și simțăminte. Va simți o mânie interioară, dar va fi incapabil să o exteriorizeze în vreun fel. În aceste împrejurări, mânia se manifestă adesea sub forma unor gânduri răscolitoare, a unor sentimente și acțiuni agresive sau, nu este exclus, prin înjurături. Asemenea evoluții sunt foarte obișnuite în caz de divorț sau în alte situații când încrederea a fost zdruncinată.

A te preface ca nimic grav nu s-a întâmplat

Părinții își înșală adesea copiii, prefăcându-se că nimic nu s-a întâmplat. Copiilor nu li se permite să-și vadă un părinte sau o rudă care a murit, ori să meargă la înmormântare, sau nu li se spune nimic despre deces. De multe ori mi s-a povestit despre maniera de a simula că o anumită persoană este încă în viață. Copilul este trimis undeva departe, la o rudă, cât timp durerea provocată de moarte este încă vie, pentru ca apoi să nu se mai vorbească niciodată despre persoana decedată. Dacă tatăl s-a sinucis, copilului nu i se va spune niciodată acest lucru. El va trăi permanent cu sentimentul că urmează să se întâmple ceva îngrozitor, fără a avea însă vreun motiv real pentru aceasta. Cum ar mai putea oare acești copii să-și ia rămas bun de la o ființă dragă de care se despart, să depășească un moment de durere, să-i înțeleagă semnificația și să-și reașeze viața, dându-i un nou curs?

Violența

A venit la mine un băiat de 8 ani capabil să comită acte de o violență extremă. Părea să atragă, pur și simplu, violența. Dacă se ducea la joacă, era atacat de alți copii, pe care nu îi cunoștea.

Acasă era în stare să dărâme ușile, terorizându-și mama – care îl îngrijea singură, fără ca tatăl copilului să o ajute. La fel îi teroriza și pe profesori, pe funcționarii de la asistența socială, personalul din casele de copii și pe experții în probleme de educație, deoarece, lăsat liber, întotdeauna crea necazuri. Puterea lui părea înzecită atunci când se înfuria, încât nimeni nu îl putea ține în frâu.

La consultație, îmi arunca uneori o privire sălbatică, ochii lui expri-

mau o detașare glacială și conțineau expresia unei cruzimi veritabile. În desenele pe care le mâzgălea apăreau lupi ce își arătau colții. Mama lui suferea de o lipsă de încredere patologică. Inițial venise la consultație pentru o sinuzită, contractată după o bătaie în care îi fusese zdrobit nasul.

Tatăl era închis pe viață pentru o crimă deliberată, comisă cu sânge rece. A fost prins în flagrant delict după ce ucisese pe un necunoscut, străpungându-l cu un pumnal de 40 de ori. Cu toate acestea, el nu și-a recunoscut fapta niciodată.

Trauma suferită de acest băiat părea să fie moștenită de la ambii părinți. Pe de o parte, mama cu complexul ei de inferioritate ce își avea originea în violența pe care o îndurase în copilărie, pe de altă parte, tatăl asasin, având și el, aproape sigur, un complex de inferioritate asociat cu un reflex criminal, provenit din violența extremă la care fusese supus în copilărie. Ambele aspecte corespund remediului homeopatic Anacardium. Furia ucigașă, cruzimea extremă, tendința malefică și o puternică lipsă de încredere în sine sunt elementele lui distinctive.

Îmi imaginez dificultatea cu care acest copil obținea iubirea mamei sale, date fiind rănile adânci pe care ea însăși le purta în suflet. De fapt, el simțea probabil că numai violența îl putea face să simtă că trăiește cu adevărat, că este luat în seamă, remarcat, că este o ființă umană. Mă gândesc că evenimentele prin care a trecut în momentul concepției lui ca și în timpul vieții intrauterine nu i-au lăsat altă alegere decât să se simtă singur pe lume, izolat de ceilalți oameni, ca și cum nimeni altcineva nu ar exista, acesta fiind sentimentul care stă la baza tabloului psihologic al lui Anacardium.

După cum mi-am putut da eu seama mai târziu, și mama lui mi-a confirmat, Anacardium a depășit competența specialiștilor din spitale, a psihologilor pediatri, a profesorilor, a funcționarilor de la asistența socială și a unităților de îngrijire specială.

Abuzul sexual

Acest termen poate fi utilizat pentru situații foarte diferite, dar eu îl folosesc pentru a le numi pe acelea în care un adult are un contact sexual nepermis cu un copil.

Există totuși trei aspecte distincte, dar care se suprapun parțial: contactul sexual cu un copil mic, care este prea mic pentru a-și mai aduce aminte, revenirea fiind în acest caz mult mai dificilă; contactul sexual uitat un timp, dar care revine foarte clar în memorie în momentul în care amintirea lui încetează să mai fie prin ea însăși o primejdie; și contactul

sexual la vârsta adolescenței, a cărui amintire nu dispare niciodată, iar victima are nevoie de un loc unde să se simtă în siguranță pentru a depăși această traumă.

Situația diferă după cum agresorul este un necunoscut, o rudă apropiată ori un prieten de familie. Abuzul sexual se produce de obicei acasă și este adesea comis de părinți, rude apropiate, prieteni, prieteni de familie apropiați, îngrijitori. Femeile își violează fiii, după cum bărbații își violează fiicele. Ambele situații sunt mult mai frecvente decât ne-am aștepta.

Adesea, ambii părinți sunt implicați; unul comite fapta, iar celălalt se face că nu observă nimic sau este, de asemenea, victimă a abuzului. Făptașii au fost, probabil, la rândul lor, violați în trecut. Oamenii violenți și cei care comit violuri au multe trăsături în comun.

Negarea

Dacă un copil este violat de tatăl lui la o vârstă foarte fragedă, el îl poate urî pentru aceasta, dar, în același timp, îl poate încă iubi, ambele sentimente fiind perfect motivate, deși contradictorii. Dacă tatăl îi spune că este un secret deosebit, numai între ei doi, povara poate fi prea apăsătoare pentru mintea unui copil, motiv pentru care amintirea este împinsă în subconștient, întrucât copilul nu are altă soluție decât să nege că s-ar fi întâmplat ceva. El își poate reaminti ulterior în viață, iar dacă nu, va începe să facă el însuși altora același lucru.

În cazul părinților, negarea poate lua și o altă formă. În cazul în care copilul încearcă să vorbească despre cele întâmplate cu celălalt părinte, acesta va lua partea soțului/soției, ba chiar îl va bate pe copil pentru că „spune minciuni".

Negarea abuzului, comis în prezent sau în trecut, este o atitudine adecvată cât timp victima nu găsește un loc în care să se simtă suficient de în siguranță pentru a depăși această traumă, ceea ce poate dura o oră, o lună, un an sau 20 de ani. Emoțiile care blochează și neagă amintirile presupun un conflict între a fi rănit tu însuți și a-l răni pe agresor, demascarea riscând să năruie întregul eșafodaj familial. Familia poate să ajungă să trăiască în minciună, tatăl și fiica neputând vorbi unul cu celălalt din cauza secretului lor, amenințat permanent să fie dat în vileag.

Auto-învinovățirea

Victima se poate considera vinovată de a fi încurajat violul sau de a-l fi provocat, mai ales dacă inițial i-a plăcut fie fapta în sine, fie relația specială cu tatăl ei.

Trăirea violului

Victima poate ajunge să se urască pe sine, sentiment care se manifestă prin toxicomanie, tendință de suicidare, automutilare, furie și dorința de a ucide pe cineva apropiat. De asemenea, pot să apară crize de panică.

Retrăirea evenimentelor traumatice se poate produce în cazul unei mame, în momentul în care fiica ei ajunge la vârsta la care ea însăși a fost violată. Mama se poate simți copleșită de emoții odată cu reînvierea unor trăiri reprimate, fără să știe încă de unde îi vin aceste stări.

Negarea sentimentelor poate produce o amorțire în planul emoțiilor și al senzațiilor sau un comportament sexual excesiv, izvorât din confuzia dintre sexualitate și sentimentul de a fi ocrotit, oferit de relația părinte-copil. De asemenea, pot să apară numeroase obsesii sexuale. Secretul poate rămâne îngropat undeva adânc, determinând tot soiul de temeri, fantezii și iluzii. Se pot naște resentimente adânci și o aversiune față de femei sau bărbați. Adesea apare aversiune sau înstrăinare față de familie în întregul ei sau numai față de unii membri.

Experiența abuzului cuprinde, ca într-o pânză de păianjen, întreaga ființă a victimei și întreaga ei familie, contaminându-le existența pe multiple niveluri.

Boala ca rezultat

Adesea, după viol, victima încearcă să alunge, într-un ungher îndepărtat al minții, această experiență. Negarea este chiar indicată, deoarece, neacordând atenție zonei lezate, este împiedicată scurgerea energiei prin aceasta breșă. Pierderea energiei determină slăbirea regiunii respective și reduce posibilitatea vindecării unei infecții localizate la acest nivel. Știm, de exemplu, că, trimițând în mod repetat sentimente calde, pozitive spre o anumită zonă a corpului, îi putem grăbi vindecarea. Dimpotrivă, obținem contrariul dacă, în mod inconștient, respingem permanent o anumită parte din corp.

Deoarece abuzul se centrează pe regiunea genitală, negarea poate determina ștergerea oricăror sentimente sau, dimpotrivă, concentrarea lor în această zonă. Toate tipurile de probleme feminine, cum ar fi durerile menstruale, dificultățile sexuale, sterilitatea, vaginismul, cistita, candidoza, sindromul premenstrual sau endometrioza, care persistă timp îndelungat, pot sugera un abuz sexual. Problemele sexuale la bărbați, cum ar fi imposibilitatea erecției sau un impuls sexual redus, pot fi și ele provocate de un abuz sexual. Uneori, violul constă în contact sexual anal, putând genera orice tip de simptome în regiunea anală.

INFLUENŢA PĂRINŢILOR ASUPRA TRAUMEI

Există un grup foarte mare de traume determinate nu de evenimente brutale, ci de un proces lent, insidios, față de care persoana nu reacționează.

Umilirile

Acestea se produc atunci când părintele îi spune copilului că nu-i în stare să facă un anumit lucru. Un timp, copilul va încerca să se opună. Dar dacă părintele își întărește mesajul prin amenințări și pedepse, copilul cedează. Își pierde încrederea în sine și, într-o anumită măsură, și în lume, în general. Umilirile permanente pot avea un efect de durată asupra încrederii în propriile forțe; perpetuate, desconsiderarea și subestimarea induc durere în sufletul copilului, care, dacă rămâne necompensată, generează traume.

Încurajarea specifică

Un tip clasic de traumă este aceea care se produce atunci când copilul învață că dragostea îi este acordată numai dacă obține anumite performanțe. Acest lucru poate transforma copilul într-un individ care caută permanent încuviințare, aprobare pentru comportamentul lui inventiv, ieșit din comun sau ciudat, ori pentru cunoștințele lui dintr-un anumit domeniu.

Un tip de traumă generată de acest gen de condiționare se tratează cu remediul homeopatic Lycopodium. Asemenea oameni pot învăța că aprecierea și dragostea le sunt acordate ca recompensă pentru realizările lor intelectuale. Rezultatele bune obținute la școală le aduc creditul, încuviințarea și aprobarea părinților, astfel încât învățatul devine calea care-i duce spre iubire.

Lipsesc mângâierile, lipsește și încrederea

În spatele oricărei traume din copilărie se ascund, în mod sigur, lipsa de afecțiune, de comunicare, lipsa unei reale preocupări pentru persoana copilului atitudinea distantă față de el, aspecte atât de viu ilustrate de Jean Liedloff în cartea *Conceptul de continuitate*.

Multe traume apar atunci când părinții își hrănesc și își îmbracă copiii, fără a se implica însă afectiv. Doica, creșa, pensionul îi disciplinează pe copii, generând sentimente de mânie, suferință și respingere. Copilul se simte singur pe lume și lipsit de adăpost și crește având un profund sentiment de nesiguranță și izolare.

Consider că în lumea occidentală lipsa de iubire este cea mai frecventă experiență negativă a copilăriei.

Oglindirea

Când, sub ochii tăi, copilul retrăiește propriile tale traume, această oglindire devine pentru tine o bună ocazie de a învăța. Îți sunt revelate toate blocajele, obsesiile pe care le-ai trăit vreodată. Aproape că te forțează să privești toate fațetele ascunse pe care, până atunci, le ignorai. Copiii pot fi actorii care reinterpretează drama vieții tale și ei pot continua să facă aceasta de-a lungul întregii lor vieți dacă nimeni nu se îngrijește de traumele lor. Ei reprezintă o fabuloasă sursă de experiență, de care nu poți scăpa decât dacă le reprimi manifestările, lucru de altfel obișnuit. În altă parte am prezentat exemple de părinți incapabili de a-și privi propria imagine în această oglindă vie.

Oferindu-i suportul tău afectiv, ascultându-l ca pe un om mare, interacționând cu el, făcându-l să se simtă apreciat și iubit, copilul îți va da ocazia de a-ți revedea și retrăi povestea propriei vieți, de a trece din nou prin ea, devenind o ființă nouă, mai conștientă. Uneori ei sunt mai eficienți, mai precișii și mai direcți decât orice alt tămăduitor sau terapeut; în plus, ei sunt întotdeauna lângă tine și nu te costă nimic!

Vizita la bunici poate fi pentru părinți ocazia unor adevărate revelații. Părinții tăi vor începe să-și trateze nepotul așa cum te-au tratat pe tine, mai ales dacă este de același sex și, astfel, poți vedea direct felul în care tu însuți ai fost tratat.

Scenarii tipice ale copilăriei

Un scenariu este o formă de comportament adoptat în copilărie ca mod de supraviețuire. El te poate condiționa pentru tot restul vieții. De exemplu, adesea, primul născut va urma modelul mamei, al doilea pe cel al tatălui. Aceasta se întâmplă mai ales când cei doi părinți corespund imaginilor stereotipe ale sexului respectiv și când primul copil este fată, iar cel de-al doilea este băiat. Când firile celor doi părinți sunt mai apropiate, ei fiind mai puțin polarizați și coexistând în armonie, acest efect este diminuat și toți copiii vor avea tendința de a-și juca rolul luându-i pe ambii părinți drept model.

Dacă tatăl lipsește, primul născut va începe să simtă că trebuie să-și asume el acest rol, uneori chiar de la vârsta de 5 ani. Ca adult, primul băiat se poate simți capul familiei, ba chiar își va lua rolul în serios, când, de fapt, el poate fi cel mai traumatizat dintre copii.

TRAUME GENERATE DE O RELAȚIE PĂRINTE-COPIL DISFUNCȚIONALĂ

Un copil de 2 ani care smulge o jucărie din mâna altuia nu se gândește la durerea izvorâtă din sentimentul respingerii sau la senzația de zădărnicire a intențiilor și voinței pe care le trăiește celălalt copil. El se gândește doar la pierderea pe care o va resimți văzându-și jucăria preferată în mâinile altuia. Încă nu are o memorie a faptelor care să-i spună că există o mare probabilitate ca, în scurt timp, jucăria să-i fie înapoiată (cunoașterea acestui fapt se naște din experiență și amplificarea capacității de rememorare). El trăiește cu întreaga lui ființă în momentul prezent și, cel mai probabil, va riposta violent.

Până când cineva nu dobândește înțelegerea propriilor sentimente, ca și a modului în care le poate depăși, el nu va putea ține cont de sentimentele celorlalți. Pur și simplu nu are această capacitate. Copilașul care înșfacă o jucărie fără răutate, dar cu o convingere clară, fermă în privința propriilor sale sentimente, va fi foarte deschis la orice nouă experiență, cum ar fi aceea în care părinții îi oferă ceva încă și mai ispititor în schimbul jucăriei. Dacă acest tip de reacție, fără dojenirea copilului, se produce suficient de frecvent, el va deveni treptat mai deschis și la alte moduri de a reacționa în astfel de situații.

Pe de altă parte, orice umbră de mustrare (copiii fiind foarte sensibili și foarte receptivi la orice dojană, experiențele fiind noi pentru ei și interpretate ca atare) le va crea un sentiment de disconfort. Prima reacție pe care o avem în fața disconfortului este de a ne închide puțin în noi, ca pentru a ne apăra, creându-ne astfel o preocupare față de noi înșine (pentru a rezolva problema acestui disconfort de moment). Aceasta lasă în conștiința noastră prea puțin loc pentru a mai ține cont și de cealaltă persoană. De aceea, încercările bine intenționate de a-i îndemna pe copii să țină seama și de ceilalți au un efect opus când copilul nu a atins, încă, acest stadiu în dezvoltarea lui.

Un părinte iubitor care își arată dragostea, dar, în același timp, și dezamăgirea față de comportamentul copilului (și adesea o dezamăgire adâncă) îi va transmite acestuia mesajul că îl iubește, deși nu este suficient de cuminte. Drept urmare, copilul va accepta mesajul fără a-l mai pune la îndoială; în fond, îi vine de la autoritatea supremă, de la persoana care îl iubește mai mult decât oricine altcineva pe lume. Copilul despre care părintele spune că se poartă urât nu poate interpreta corect îngrijorarea unei persoane adulte; el nu poate înțelege amestecul complicat de reacții pe care le stârnește în sufletul adultului

comportamentul său antisocial. El nu a atins nivelul de înțelegere necesar pentru a sesiza aceasta.

În mod asemănător, un copil de 7 ani, la care mama se răstește fiindcă el a uitat un lucru de care va avea nevoie la școală, nu a atins încă nivelul de maturitate necesar pentru a-și asuma responsabilitatea unor astfel de situații. El recepționează numai mesajul că nu a fost la nivelul așteptărilor mamei, că a dezamăgit-o, că a greșit.

Toți facem aceasta, într-un fel sau altul, fiindcă toți suntem ființe umane supuse tensiunilor, stresului. Totuși, ca adulți, avem nivelul de înțelegere al unui adult, și, dacă ne dăm seama că rezultatele a ceea ce facem nu sunt cele pe care le așteptam, atunci ne vine mai ușor să corectăm situația.

Câteva relatări despre traume generate de părinți

Eram în vizită la un prieten și serveam masa de prânz, patru adulți și fetița lor de 7 ani. Părinții erau mândri de fetiță, singurul lor copil, care se născuse când ei se apropiau de 40 de ani. Nu ne așezaserăm bine la masă, când fetița, delicată și plăpândă, dar deloc neîndemânatică, a vărsat pe ea, din greșeală, puțină apă. Vocile ambilor părinți au răsunat atunci pline de mustrare: „Geraldine, fetița neîdemânatică ce ești! Du-te imediat și adu un prosop!" s-a auzit vocea răstită a tatălui, și „Vai, Geraldine, fetiță proastă ce ești!", a spus cu mâhnire mama. Eu eram adult și totuși m-am clătinat, izbit neplăcut de vehemența reacției lor, deși nici măcar nu eram eu cel care vărsasem apa! Vă imaginați intensitatea efectului asupra unei fetițe sensibile și conștiente de sine care făcuse doar o mică greșeală.

Reacția ei imediată a fost aceea de a se încovoia sub povara reproșurilor, de a se retrage aproape fizic în sine, încordându-și mușchii ca și cum ar fi încercat să se apere. Toți facem aceasta ca răspuns instinctiv la un atac, fie el fizic sau verbal. Rezultatul acestei tensionări este constricția plămânilor. Respirația se reduce, limitând aportul de oxigen spre organism și, de aici, o scădere a eficienței în ansamblu.

Oare de ce au reacționat în acest mod părinții? Sunt convins că toți trei, inclusiv fetița, priveau situația ca pe un incident minor, obișnuit, care îi deranja, îi irita pe părinți și, eventual, era jenant în prezența musafirilor. Ceea ce cred că nu realizau era intensitatea reacției, disproporționată față de gravitatea minimă a întâmplării. De ce conta, oare, atât de mult? De asemenea, ei nu își dădeau, probabil, seama de reacția fizică a copilului.

Din punctul de vedere al sănătății, semnificația unui astfel de incident constă în modul în care corpul face față efectelor lui. Ulterior, în

cursul zilei, dacă acesta ar rămâne ca un incident izolat, probabil că, treptat, copilul ar uita cât de cumplit s-a simțit și toată întâmplarea i s-ar șterge din minte, până când s-ar găsi din nou într-o situație similară, probabil data următoare când părinții ar striga la ea. Și tocmai în aceasta constă semnificația traumelor relativ minore. Două lucruri s-ar fi putut întâmpla. Pe de o parte, starea neplăcută a Geraldinei ar fi putut să se diminueze treptat și, în final, să dispară. Mai târziu, în cursul zilei, când părinții ei ar fi fost destinși, unul dintre ei ar fi putut să-și petreacă împreună cu ea câteva clipe frumoase făcând ceva împreună, citindu-i ceva sau, pur și simplu, ținând-o în brațe, iar ea ar fi putut, astfel, să simtă, atât fizic cât și emoțional, încuviințarea și dragostea părinților. Tensionarea reziduală a musculaturii s-ar fi relaxat astfel și întregul ei corp ar fi revenit la starea de bine și la funcționalitate deplină.

Pe de altă parte, imaginați-vă totuși că, pe parcursul zilei, părinții ar fi devenit tot mai tensionați, ei înșiși. Putem foarte ușor prevedea că, în această situație, următoarea greșeală minoră a fetiței ar fi declanșat un răspuns similar. Iar de data aceasta ar fi avut un efect și mai mare, de vreme ce, deja după prima mustrare, fetița s-a simțit tensionată și rănită.

Am cunoscut o fetiță de 14 ani dintr-o familie de condiție mijlocie, părinții fiind intelectuali (unul dintre ei era învățător); la vârsta ei suferea mult deoarece mai avea, încă, dificultăți în a-și da seama care dintre acțiunile naturale, firești, erau acceptabile pentru adulții din jurul ei (fie că era la școală, acasă sau în casele altor oameni). Încă de când era mică părinții îi arătau, din când în când, o mare afecțiune, își exprimau dragostea pentru ea. Era răsplătită când făcea un lucru bun, primea cadouri când mama ei era în toane bune și voia să o răsfețe. Ea s-a simțit, însă, și respinsă atunci când, comportându-se potrivit vârstei, își deranja mama. Într-o familie în care comunicarea era atât de vie iar pasiunile atât de intense, această respingere era tot atât de rece și categorică pe cât erau de calde și de plăcute manifestările de iubire. Imprevizibile și de neînțeles, reacțiile părinților nu erau adecvate comportamentului ei, ci reflectau, mai degrabă, starea lor de spirit. Și astfel ea se vedea ba răsfățată, ba aspru dojenită, dar niciodată nu putea să prevadă cu exactitate care dintre cele două se va întâmpla, ceea ce o menținea într-o stare permanentă de teamă și deci de tensiune.

Aceasta este o situație obișnuită pentru copiii ai căror părinți au reacții determinate mai degrabă de starea lor emoțională decât de comportamentul copiilor. Copiii se vor simți năuciți, dezorientați descoperind că „NU" înseamnă uneori „Nu, și o să te alegi și cu o palmă dacă nu iei seama!", iar alteori înseamnă „Pentru moment nu, dar, dacă

mai insişti puţin, o să obţii ceea ce doreşti, deoarece nu am tăria să mă opun", iar alteori nu înseamnă altceva decât „Nu vreau să te văd făcând aşa ceva, dar, câtă vreme nu am probleme din cauza ta, mi-e indiferent ce faci".

Rezultatul unei astfel de educaţii îl constituie oameni grav dezorientaţi şi anxioşi, nesiguri dacă felul în care se poartă le va aduce o răsplată sau o mustrare. Aceşti copii vor fi fie dezorientaţi şi mânioşi, răzvrătindu-se împotriva propriilor lor părinţi şi a oricăror norme de autoritate (acesta este miezul multor probleme din şcolile de azi), fie vor deveni exagerat de anxioşi şi incapabili de a învăţa din experienţă ce anume le poate aduce încuviinţarea celor din jur, ei vor deveni nefiresc de timizi, temându-se să încerce experienţe noi.

Băieţelul Henry, de trei ani şi jumătate, a venit la noi în vizită împreună cu mama lui, o asistentă medicală, mamă a doi copii, având un cămin confortabil şi o căsnicie izbutită. Henry s-a dus împreună cu copiii mei în grădină, în timp ce noi serveam cafeaua. Acolo aveam un bazin destul de mare, dar adânc abia de o jumătate de metru, câte o mică plajă cu nisip la ambele capete şi un podeţ ce-l traversează pe la mijloc.

Henry alerga fericit pe alee împreună cu ceilalţi copii; s-au îndreptat cu toţii spre podeţ. Când mama lui a observat încotro se îndreaptă, a înlemnit lângă mine, apoi a strigat înspăimântată: „Fii atent, Henry!" şi a dat să se repeadă după el. Am asigurat-o că bazinul era puţin adânc (de altfel, noi ne aflam la doar câţiva paşi mai încolo), iar ea s-a întors către mine neliniştită şi mi-a mărturisit cât de îngrijorată era ca nu cumva copiii să se lovească. Privind la fel de încordată, mi-a povestit cât de neîndemânatic era celălalt copil al ei, lovindu-se tot timpul.

Am sesizat o umbră întunecând faţa lui Henry şi dispărându-i din priviri bucuria spontană în momentul în care a auzit strigătul de spaimă al mamei sale; l-am văzut cu câtă precauţie a urcat cele două trepte dinspre alee ale podeţului, el, care, cu numai câteva momente mai devreme, o zbughise la fel de degajat şi de sprinten ca şi ceilalţi copii. Mama îi transmisese copilului anxietatea ei excesivă, înhibându-i capacitatea naturală de a-şi folosi corpul liber de orice tensiune şi de a învăţa din propria-i experienţă, astfel încât era forţat, într-o anumită măsură, să-şi trăiască viaţa prin mijlocirea mamei sale.

În mod deliberat am ales această întâmplare minoră, de zi cu zi, pe care nimeni nu s-ar gândi să o considere traumă, pentru a ilustra cât de uşor se poate acumula într-un copil o tensiune apreciabilă. Nu mai e nevoie să spun că astfel de stresuri se acumulează, în mod asemănător, şi într-un adult sub presiunea responsabilităţilor vârstei mature

exercitate de societatea modernă. Dacă vă imaginați toate aceste lucruri repetându-se zilnic, ba adesea chiar de mai multe ori în cursul aceleiași zile, puteți aprecia povara permanentă care apasă psihicul nostru.

O fetiță care la vârsta de 2 ani și-a văzut mama aproape omorâtă în bătaie, încă nu vorbea corect când a început școala. Până la 7 sau 8 ani a fost considerată că având dificultăți de vorbire. Am văzut-o la vârsta de 9 ani și mi s-a spus că nu a primit nici un fel de ajutor pentru problemele ei psihologice, fiindcă era doar una dintre mulți alții și, în ansamblu, comportamentul ei se stabilizase pe măsură ce vorbirea s-a îmbunătățit și, în plus, crea mai puține probleme decât alți copii.

Această fetiță purta cu ea prin viață groaza de a-și fi văzut mama maltratată, fără ca cineva să-i înțeleagă suferința sau să realizeze că ceea ce a simțit ea și încă mai simte în urma acelui eveniment, sunt reacții normale și nu un disperat secret personal sau o ciudată particularitate a ei. Suferința ei foarte clar exprimată consta în aceea că fusese unicul martor al unei violențe extreme dezlănțuite asupra mamei pe care o iubea, dar, având doar 2 ani, fusese absolut incapabilă să facă ceva pentru a o împiedica, iar frustrarea, neputința, sentimentul inexprimabil de neajutorare s-au concretizat prin totala ei incapacitate de a vorbi câțiva ani de zile. Ulterior, dezvoltarea treptată a limbajului s-a datorat probabil edificării și creșterii lente a încrederii în ceva sau în cineva.

Cred că exemplele de mai sus demonstrează cum comportamentul aparent normal al părinților, dar care transmite mesaje de încurajare ori de descurajare, încărcate de violență și confuzie, pot genera o stare de teamă. Și teama este sentimentul cel mai distructiv: nu putem sublinia îndeajuns impactul pe care îl poate avea teama, ea aflându-se la baza unor perturbări psihologice care duc la lipsă de încredere în sine și pierderea interesului pentru lumea înconjurătoare, perturbări care pot dura o viață întreagă.

ŞCOLILE

John Taylor Gatto din New York, declarat profesorul anului 1991, a spus următoarele, în discursul său de decernare a acestui titlu:

Deși profesorii își dau interesul și muncesc din răsputeri, instituția școlară este psihopată, nu are nici un fel de conștiință, este asemeni unei închisori: dacă sunetul clopoțelului îl surprinde pe un tânăr în timp ce scrie un poem, el trebuie să se întrerupă și să

meargă într-o altă sală de clasă... Înțelegem că la școală copiii sunt „școliți" foarte bine... Sunt învățați să asculte ordine, dar nu sunt educați. Această posibilitate este exclusă de modul în care sunt concepute școlile... Copiii pierd, practic, orice umbră de curiozitate.

Școala–internat

Școala–internat este, adesori, o traumă prelungită, determinând o amputare a sentimentelor.

Mi-a fost adus un copil de la o astfel de școală, de altfel foarte renumită. Suferința lui consta în imposibilitatea de a comunica cu părinții, la care se adăugau abuzurile îndurate la școală. În ce privește prima problemă, școala căuta, în mod voit, să restrângă întâlnirile copiilor cu părinții, pentru a le disciplina sentimentele. Principiul scenariului constă în „ruperea legăturilor sentimentale și a oricărui suport afectiv", învățându-i pe copii să nesocotească sentimentele și să devină bărbați. Tocmai din aceasta se trăgea boala lui.

Când am declarat că băiatul suferă din cauza frecventării acelei școli, răspunsul tatălui, dat într-o veritabilă manieră de școală publică a fost, în esență: „și eu am fost acolo. Am urât-o, dar mi-a folosit, așa că și lui o să-i folosească." Cu alte cuvinte, el fusese programat să nu țină cont de propriile-i sentimente și nici de ale altora.

Un demnitar de vază al administrației locale, care purta pe corp urmele definitive ale utilizării nesocotite a ciomagului, a descris școala–internat că fiind o experiență brutală.

TRAUME DATORATE AMPRENTEI MORBIDE A GENERAȚIILOR ANTERIOARE

Este un lucru bine cunoscut în homeopatie că bolile predecesorilor pot să afecteze generațiile prezente și viitoare, lăsându-și asupra acestora amprenta morbidă care generează un tip aparte de traumă. Ea constă dintr-o distorsionare, o perturbare a componentelor fizice și psihologice ale sistemului imunitar. În știința medicală câștigă teren ideea că toate bolile cronice sunt determinate de virusuri lente. Diabetul, de exemplu, este un proces care durează toată viața, devenind manifest abia într-un stadiu foarte avansat sau când distrugerile provocate de traumă slăbesc sistemul imunitar. Adesea, homeopatia poate da o replică eficace acestor procese.

Cele mai obișnuite boli cu efecte reziduale dramatice sunt tubercu-

loza, cancerul și gonoreea (incluzând uretrita nespecifică – UNS – care este o gonoree înăbușită cu antibiotice). La acestea, Samuel Hahnemann a mai adăugat încă două: sifilisul și ceea ce el a numit psora, care este de fapt vitalitate reprimată de o serie de factori, printre care și medicamentele folosite în tratamentul bolilor de piele. În astfel de situații, energia pacientului se prăbușește, iar organismul lui va funcționa permanent deficitar. Psora reprezintă un concept atotcuprinzător, incluzând totalitatea factorilor care pot determina o funcționare deficitară a organismul uman.

Tuberculoza lasă în urma ei perturbări care favorizează maladii recidivante, printre care și cea pe care o numim acum encefalomielită mialgică (EM), o stare generală de rău care nu poate fi clar definită. (EM seamănă cu o poliomielită, lipsind însă fenomenele de paralizie și nu este exclus ca ea să fi apărut după crearea vaccinului antipolio; acesta ar putea fi un factor cauzal.)

Tipurile tuberculinice se conturează în imagini simple, care sunt clar prezentate în secțiunea privind tipurile de traumă. De exemplu, un om care poartă amprenta morbidă a tuberculozei este atras de călătorii. Tendința de a călători reprezintă un indiciu puternic al existenței unei amprente tuberculinice. Într-o familie, aceasta poate fi prezentă la toți copiii sau numai la unul singur, ceea ce demonstrează că nu întotdeauna amprenta bolii este activă. O astfel de persoană visează frecvent plecări, călătorii lungi cu trenul în țări străine, iar copiii au tendința de a o zbughi cu orice prilej, de exemplu atunci când sunt la cumpărături cu părinții; contrastează puternic cu comportamentul acestora cel al copiilor suferinzi de traume produse prin separare, care se agață de părinți nescăpându-i nici un moment din vedere.

Copiilor și adulților care poartă amprenta diatezei tuberculinice le este adesea frică de câini și scrâșnesc noaptea din dinți, iar copiii mici au crize de furie. Ei răcesc des, sunt afectați de boli respiratorii acute și se dezvoltă deficitar, dacă stigmatele tuberculare nu sunt tratate.

Oamenii cu tipologie tuberculină au o tendință mai mare de a face cancer și, de aceea, este de dorit să reducem sau chiar să eliminăm fondul tuberculin cât mai timpuriu posibil. Se pare că amprenta maladiei tuberculinice, care este un gen de disfuncție imunitară, favorizează dezvoltarea cancerului sau creează condițiile psihologice pentru aceasta. Oamenii respectivi sunt, de regulă, foarte încăpățânați, ceea ce naște resentimente adânci, care persistă mult timp, iar aceasta la rândul ei poate fi una dintre cauzele cancerului. Femeile care poartă ranchiună partenerului lor dezvoltă, adesea, un nodul la sân.

Indicii de gonoree apar la oamenii stăpâniți de pasiuni și emoții,

care fac în general excese, care abuzează de orice, de la droguri la activitate sexuală și petreceri. Se simt cel mai bine când dorm pe burtă, le plac marea și animalele, iar copiii fac frecvent erupții intens eritematoase din cauza scutecelor (vezi Medorrhinum).

Dimpotrivă, tipul cancerinic reunește oameni lipsiți de emoții, inexpresivi și care nu fac bolile obișnuite ale copilăriei; în schimb, ei contractează adesea alte boli, cum ar fi unele forme grave de pneumonie. Și acestora le plac marea și animalele; obișnuiesc să doarmă pe burtă. Acești oameni prezintă un spectru foarte larg de simptome, dar au un tablou unic, ușor de recunoscut de către homeopat, care este detaliat în secțiunea despre modele de traumă. Adeseori există un istoric de cancer în familie. Cancerul poate apărea la capătul unui istoric anterior de gonoree, iar aceasta, la rândul ei, poate fi generată de un trecut tuberculinic, fiecare dintre ele creând premizele pentru următoarea.

Tipul sifilitic este autodistructiv, lăsându-se antrenat în nenumărate activități și copleșit de unele vicii care sfârșesc prin a-l distruge, cum ar fi alcoolismul.

Amprenta bolii nu înseamnă că persoana respectivă va face în mod automat boala respectivă. Este, însă, clar că ea va fi mai susceptibilă decât altele; de exemplu, cei cu tipologie gonoreică vor contracta mai ușor această boală dacă vin în contact cu germenii și, în plus, au un risc mai mare de a avea un contact infectant din cauza comportamentului lor sexual excesiv. De asemenea, boala lor va fi mai greu de vindecat decât în cazul unei persoane care nu poartă amprenta bolii.

Nu mă îndoiesc de faptul că cele mai multe proceđee terapeutice sunt ineficiente atunci când se adresează traumelor generate de aceste boli moștenite, mai ales când amprenta lor este puternică. Eradicarea traumei impune, adesea, remediul homeopatic specific pentru acea diateză morbidă; în caz contrar, ea va continua să mocnească.

TRAUMELE PRODUSE PRIN OTRĂVIRE

Orice metal poate cauza otrăvire/intoxicație. Dacă fenomenele patologice declanșate nu au ajuns într-un stadiu prea avansat, ele pot fi ameliorate prin administrarea aceleiași substanței toxice, dar în potență homeopatică. Maladia Alzheimer poate să fie asociată cu aluminiul care ajunge în corp din vasele de bucătărie sau din recipientele pentru semipreparate culinare; ingerarea metalului este aproape inevitabilă dacă iei masa la restaurant. Mercurul provine din plombele dentare; plumbul de la vechile utilaje tipografice, argintul de la developarea fotografiilor alb-

negru cu mâinile neprotejate. Toate aceste intoxicații pot fi tratate. Intoxicația cu argint poate fi evitată prin purtarea unor mănuși subțiri de unică folosință. Plombele dentare pot determina la persoanele sensibile intoxicații cu mercur; ele vor avea gura plină de ulcerații, refractare la orice tratament câtă vreme nu sunt îndepărtate toate plombele din amalgam și înlocuite cu lucrări din material plastic.

TRAUMELE DATORATE MEDICAMENTELOR

Iată în continuare relatarea unui caz așa cum s-a întâmplat.

Unui pacient i-au fost cauterizați negii cu ajutorul substanțelor prescrise de medic. După doi ani, omul a făcut mononucleoză infecțioasă și o vreme nu a putut munci. Avea, de asemenea, dureri artritice la degete. După alți doi ani i-au apărut pe piele niște pete roșii, mari, care au dispărut după un tratament cu steroizi.

Apoi pacientul a dezvoltat o colită ulceroasă și EM (encefalomielită mialgică). Medicamentul folosit pentru a trata colita a determinat un lupus eritematos sistemic, maladie imunologică redutabilă*.

Pentru mine, acesta a fost un caz de suprimare sistematică prin medicamente a simptomelor; nimeni nu a sesizat că lucrurile mergeau din ce în ce mai rău. Când a venit la mine, persoana respectivă lipsea de la lucru, deja, de șase luni, iar boala diagnosticată era EM. O doză din remediul homeopatic corect ales i-a adus o ameliorare imediată, considerată, însă, de medicul său drept coincidență.

Răul făcut de medicamente reprezintă o problemă serioasă căreia din păcate nu i se acordă importanța cuvenită. Dacă s-ar accepta ideea că simptomele pe care le prezintă o persoană sunt semnele unei probleme ascunse de sănătate, nu s-ar mai autoriza atât de ușor utilizarea medicamentelor, cu excepția, desigur, a situațiilor extreme, grave, care pun viața în pericol.

TULBURĂRILE PRODUSE DE VACCINURI

Un copil a fost vaccinat împotriva rujeolei. După 48 de ore el a făcut febră și o ușoară convulsie. Mama era îngrijorată și a încercat să îi spună asistentei despre cele întâmplate când copilul urma să fie revac-

---

* Lupusul medicamentos are, în general, un prognostic benign *(n. trad.)*.

cinat. Mama era genul de femeie liniștită, sensibilă, pașnică, plină de grijă și iubire, dar temerile ei n-au fost luate în seamă de asistentă, fiind chipurile nefondate. Copilul a fost revaccinat, a făcut o convulsie gravă și acum este un epileptic cu crize permanente. În familie nu există antecedente de epilepsie.

Medicii sunt plătiți suplimentar dacă își fac norma de vaccinări, ceea ce nu e de natură să încurajeze crearea atmosferei de grijă față de copii, în care necesitatea vaccinării să fie analizată rațional și obiectiv.

Se ignoră, de asemenea, complet întrebarea dacă vaccinarea în sine reprezintă sau nu o idee fericită. Ea pare să perturbe sistemul imunitar al multor copii. De obicei, acest lucru nu este remarcat și el se poate manifesta mult mai târziu sau chiar deloc. Copilul poate să învețe cu dificultate sau să aibă probleme comportamentale, dar nimeni nu va face legătura între acestea și vaccinare. Cred că vaccinarea poate să facă mai dificilă vindecarea oricărei boli contractate ulterior în cursul vieții. Mai mult de 1% dintre copiii pe care îi consult în fiecare an suferă de pe urma vaccinării.

Vaccinările determină un fel de intoxicare și pot să fie „antidotate" prin remedii homeopatice, uneori preparate chiar din vaccin, dacă tulburările nu sunt prea grave.

LIMITE ALE ÎNSĂNĂTOȘIRII – SOCIETATEA NOASTRĂ DISPERSATĂ

Dacă oamenilor li s-ar permite să-și descarce tensiunile interioare, traumele ar fi rezolvate, încetând să mai existe. Suportul afectiv din partea rudelor și a prietenilor este adesea suficient. Multe lovituri cumplite ale soartei ar putea fi depășite datorită unui astfel de ajutor, în timp ce, în lipsa lui, loviturile se vor transforma în traume marcând tot restul vieții.

Ne-am îndepărtat de acest mod de viață, în care suportul afectiv acordat aproapelui făcea parte din firescul vieții de zi cu zi. Oamenii trăiau în sânul unor mari familii, înconjurați de nenumărați unchi și mătuși, veri primari și veri de-ai doilea, bunici și o mulțime de prieteni, în comunități relativ stabile, protejați de grija celorlalți: la moartea unui ocrotitor oricând se găsea altcineva gata să-i ia locul.

În zilele noastre, adesea, părinții se mută în altă țară sau în altă regiune ori își pot modifica poziția socială și, ca urmare, copiii, ca și adulții,

își pierd uneori toți prietenii. Dacă astfel de evenimente se produc frecvent, cum este cazul familiilor militarilor, rezultatul va fi – copii dezrădăcinați, rupți de societate.

Oamenii trăiau în sate, în triburi sau alt gen de comunități, strâns uniți. Am auzit întâmplări istorisite, mai ales de pacienții originari din India, în care pierderea mamei nu era altceva decât o criză trecătoare, căci se ivea o mătușă care adopta întreaga familie de copii, ajutată fiind și de numeroase alte rude. Ba uneori situația acelor copii devenea chiar mai bună.

Îmi aduc aminte de cartierele mărginașe ale Londrei, unde am studiat în vremea studenției, și unde comunități întregi au fost mutate din casele în care locuiseră în blocuri verticale din beton. Îmi imaginez efectele sociale devastatoare produse. Am tratat numeroase familii bulversate, private de cele necesare, care locuiau în astfel de blocuri înalte.

Prin comparație, în Nepal, o țară năpădită de societăți caritabile, am fost frapat de un anumit proiect. Un cartier periferic din Kathmandu a fost reconstruit luându-se fiecare casă în parte și înlocuind-o cu o variantă îmbunătățită, ceea ce mi s-a părut o soluție infinit mai preferabilă: modernizare, da, dar făcută cu un strop de inimă. Comunitatea a continuat să trăiască, dar în condiții mult mai sănătoase, datorită apei curate, canalizării, toaletelor, acoperișurilor impermeabile, electricității etc. menținând însă intactă structura socială clădită de-a lungul a mii de ani.

Cauza lipsei de grijă, de afecțiune, de sprijin, de suport afectiv o constituie tocmai limitarea familiilor la doi părinți și doi copii, locuind la o depărtare de ore de alți membri ai familiei, cu care, în consecință, se întâlnesc rar, fiind lipsiți de prietenii puternice pentru că s-au mutat de prea multe ori în cursul copilăriei. Nu există nici o bunică să vadă de copii când mama este bolnavă, nici un unchi care să se substituie, la nevoie, tatălui și puține sunt legăturile profunde, autentice, solide pe care să te poți bizui. Odată cu năruirea acestei structuri sociale, generații la rând se vor scurge până când rănile se vor vindeca. Aceasta este starea de lucruri în Occident, menită a susține și favoriza traumele.

4. Aspecte filozofice şi psihologice

NATURA FIINŢEI UMANE

Îi intreb pe studenții mei medici care este diferența dintre un cadavru și un om în viață? Există o diferență, dar ce are unul și nu are celălalt?

Argumentul meu este că dacă nu cunoști diferența, nu poți să știi dacă nu cumva tratamentul va face ca starea pacientului să se apropie mai mult de cea a unui cadavru decât de a unui om viu? Aceasta este dilema medicului obișnuit. Simptomele bolii ne fac să semănăm mai mult cu un cadavru, zone tot mai profunde ale ființei noastre sunt afectate, ne apropiem cu pași mai repezi de pragul morții. Problema care se ridică în fața medicului este ca nu cumva să acționeze fără a ști ce face.

Mai mult chiar, am descoperit că ei nu s-au gândit niciodată la diferența dintre un cadavru și un om viu, și nici programa de învățământ medical nu include acest subiect – o omisiune surprinzătoare, ai fi tentat să crezi!

Homeopatia ne învață că noi suntem energie sufletească într-un corp de energie fizică: suflet și materie. Acesta este un mod foarte obișnuit, dacă nu chiar universal, de a percepe lumea, în afara granițelor materialismului dezlănțuit al societății occidentale. Constituit din mai multe niveluri, sufletul iradiază energie în întregul corp, acționând asupra noastră prin mintea și prin sentimentele noastre.

Mintea înseamnă voință, intenție, hotărâre, gânduri, iar sentimentele sunt elanul, dragostea de viață, frica, mânia, tristețea. Nu există sentiment care să nu fie însoțit și de un gând, dar și reciproca este valabilă; mai mult chiar, nici un proces sentiment – gând nu rămâne fără efect în plan fizic. Orice există este totdeauna *psyche* (în minte) și *soma* (în corp) sau *psihosomatic* pentru a ne folosi de un cuvânt de care se abuzează atât de mult.

Sau, mai pe înțelesul tuturor, spiritul nostru ne însuflețește corpul, dându-i viață prin intermediul gândurilor și al sentimentelor și generând, astfel, acțiunea. Într-o stare normală, netraumatizată, omul este de o inteligență remarcabilă, are un elan vital natural și evoluează grație încercărilor la care îl supune natura. Confruntat cu o împrejurare nouă, oricare ar fi aceasta, el este capabil de reacții spontane, perfect adaptate. Îi place să fie afectuos, să dăruiască și să primească, să comunice și să colaboreze cu ceilalți. Aceasta este natura ființei umane.

Și totuși, nu aceasta este starea generală a umanității, cei mai mulți oameni par a fi altfel. Ceva tulbură ordinea firească, împiedicându-ne să ne exprimăm calitățile înnăscute. O demonstrează lucruri lesne de observat: oamenii repetă aceleași greșeli, nu se pot adapta diverselor situații, au reacții afective discordante, care lasă în urma lor o strângere de inimă, le este greu să comunice ori să colaboreze unii cu alții. Și toate acestea se datorează suferinței provocate de traume, apărute fie cu mult timp în urmă, fie încă în plină desfășurare.

Ceea ce pare să se întâmple este că, *în momentul în care ne simțim lezați, nestatornica noastră inteligență omenească încetează să mai funcționeze și să răspundă adecvat.* Neapărat trebuie să ținem cont de acest lucru; el stă la baza oricărei tulburări funcționale, este fundamentul tuturor bolilor. Părinții, mai ales, ar trebui să ia aminte; ar putea astfel învăța cum să se poarte față de copiii lor. Este baza înțelegerii întregii dileme omenești. Aceste idei au fost dezvoltate de Harvin Jackins și sunt explicate grafic în *Latura umană a ființelor umane.*

La ora actuală, multe dintre autoritățile științifice medicale, savanți dotați cu o fină percepție a realității, interpretează boala ca blocaj la nivelul fundamental al ființei sau ca suferință care trebuie dizolvată, descătușată, pentru a genera sănătate. Odată blocați în urma unui eveniment, ori de câte ori ne aflăm într-o situație similară, în loc să reacționăm adecvat, noi revenim la vechiul tipar disfuncțional. Și astfel, vom suferi din nou, iar blocajul se va accentua. El are componente în planul gândurilor, al sentimentelor, ca și în cel fizic, și toate acestea acționează împreună, sincronizat, realimentându-se continuu și astfel menținând viu acest tipar. El devine parte integrantă a atitudinii noastre, a chimiei celulelor noastre, a atitudinilor, a reacțiilor, a muncii, a eșecurilor, a întregului nostru fel de a fi în această lume.

J. Konrad Stettbecher, un psihoterapeut elvețian, confirmă, în strălucita sa carte *A da un sens suferinței*, multe dintre lucrurile pe care eu însumi le-am dovedit. El scrie:

O traumă împovărătoare lezează coerența lăuntrică fundamentală a copilului și capacitatea lui de a-și ordona experiența de viață (de a înțelege felul în care aceasta se reflectă ulterior în viața obișnuită). Leziunea este determinată de stimuli care generează frică sau durere (de exemplu o pedeapsă sau o interdicție) la care copilul nu poate reacționa decât incomplet sau deloc și pe care el nu îi poate integra în mod adecvat în sistemul său. Leziunile cu bătaie lungă își pot avea sorgintea în deformări ale adevărurilor personale sau istorice ori în distorsionarea realității... determinând sentimente profunde de insecuritate... Multe experiențe autentice care ar fi trebuit să servească la dezvoltarea conștiinței trebuie surghiunite în tenebrele inconștientului, deoarece ele nu pot fi puse de acord cu versiunea recepționată, falsificată a realității.

Nașterile dificile, educația prost dirijată a copiilor și alte traume timpurii sunt doar câteva dintre evenimentele care au consecințe devastatoare și pe termen lung, mergând de la frici, anxietăți și sentimente continue de nefericire, la furie, violență și incapacitatea de a iubi, la comportamente obsesive și numeroase simptome fizice.

Dacă ne imaginăm omul ca fiind un fluviu, putem înțelege mai ușor această idee. Sufletul reprezintă izvorul care emană vitalitate sub forma unui pârâu care curge năvalnic. Acesta străbate corpul și se revarsă în afară prin faptele noastre, prin porii din piele. El creează astfel ființa noastră, șuvoiul vieții noastre.

Undeva, pe râu în jos, există un baraj, constând din sentimente amare, care, neputând fi depășite, s-au adunat. Astfel zăgăzuit, râul se revarsă peste maluri. Excesul de vitalitate se tot acumulează și, la un moment dat, începe să se scurgă pe deasupra barajului; abia dacă o șuviță mai reușește să se prelingă în jos. De exemplu, congestia localizată în inimă (barajul) poate determina, pe de o parte, scurgerea de puroi dintr-o pustulă acneică sau dintr-un abces (surplusul care dă pe afară), pe de altă parte, răceala mâinilor și a picioarelor din cauza proastei circulații (deficitul de vitalitate din aval). Îndepărtarea barajului va restabili curgerea corectă și armonia.

Sistemul nervos poate fi asemuit cu niște grupuri de oameni locuind în preajma barajului. Cei din amonte vor trimite mesaje despre inundații: nivelul apelor a crescut, râul s-a umflat și pe apele lui plutesc rămășițe ale caselor măturate de viitură. Cei de lângă baraj vorbesc despre un blocaj determinat de aluviuni. Iar cei din aval relatează că nu au suficientă apă de băut sau pentru a-și iriga câmpurile, iar plantele se veștejesc.

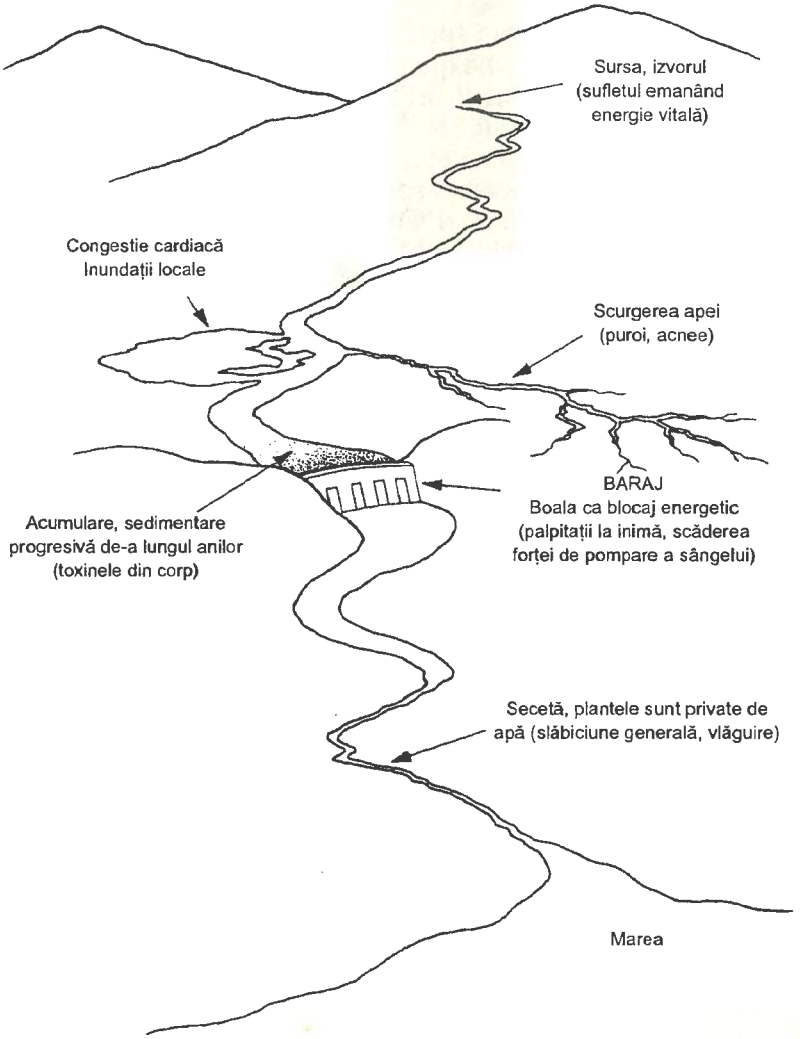

Fig. 3 *Fluviul vieții*

Dacă am lua în seamă doar unul dintre aceste mesaje (cum ar face medicii), am proceda, evident, greșit. Absurd ar fi și dacă am ține cont de toate, considerându-le însă lipsite de legătură între ele, așa cum fac adesea mulți dintre medicii cu experiență, din spitale (în fond împărțirea pe secții net delimitate este o expresie clară a acestei concepții). Mesajele din amonte ne-ar duce la ideea de a construi diguri mai înalte. Mesajul din aval, despre puținătatea apei, ne-ar face să ne gândim că izvorul a secat; și numai mesajele sosite de la chiar nivelul barajului pot furniza cheia problemei. Punând laolaltă toate informațiile, veți putea cunoaște întreaga istorie, chiar dacă cei de la nivelul barajului nu trimit nici un fel de mesaje, printr-o logică simplă puteți deduce existența lui.

HĂRȚI ALE DISFUNCȚIILOR UMANE

Din fericire, remediile homeopatice sunt ca niște hărți pe care sunt marcate toate disfuncțiile organismului uman cunoscute, astfel încât poate fi găsit unul care să rupă zăgazul, constrângerea, ca aluviunile să fie spălate de ape. Inițial va fi un flux crescut, purtând cu el o mulțime de reziduuri, rămășițe provenind din baraj și din ceea ce se acumulase în spatele lui. Acesta este procesul de eliminare a toxinelor, care se produce adesea după administrarea remediului homeopatic. Apoi echilibrul va fi restabilit, toți oamenii care locuiesc pe malul râului se vor liniști, respirând din nou o atmosferă de pace și armonie.

FACTORI DE ÎNTREȚINERE

Există în homeopatie un concept numit factori de întreținere sau traume care perpetuează problema. Un exemplu tipic este fumatul. Dacă o persoană suferă de o boală nervoasă, cum ar fi scleroza multiplă, o formă de paralizie progresivă cu evoluție lentă, atunci este absurd din partea ei să continue să fumeze și, în același timp, să aștepte să se simtă mai bine. Fumatul poate să fie chiar cauza, dacă boala a apărut după ce persoana respectivă a început să fumeze, sau poate să fie factorul major în agravarea ei, astfel încât a prescrie remedii homeopatice devine o pierdere de timp, o complicitate între pacient, care își menține iluzia că nu e nici o problemă dacă fumează, și homeopat, care își menține afirmația că „face tot ce îi stă în putință".

O altă cauză a perpetuării traumelor este o căsătorie nefericită și, potrivit organizației Relate, care este cea mai în măsură să cunoască problema, în această situație se află cele mai multe căsătorii din Anglia. Înseamnă că mai mult de jumătate dintre copiii noștri cresc alături de oameni incapabili de a fi buni părinți și care reprezintă modele pentru rolurile pe care copiii le vor avea de jucat, dar, în același timp, și principalul stres al vieții lor.

Pentru mine un lucru este limpede: copiii au nevoie de patru bunici iubitori și de doi părinți care se iubesc și se respectă unul pe altul și se bucură de copiii lor. Acestea țin de bunul simț elementar. Altminteri, se poate ca hrana afectivă pe care le-o oferă mediul să fie neîndestulătoare. Și dacă cele spuse vă fac să vă simțiți un părinte imperfect, sunteți bine venit în clubul nostru! Ca părinți, cu toții facem parte din el.

Rezolvarea unei probleme presupune atât a o identifica, cât și a acționa practic spre a o rezolva. Identificarea problemei este amănuntul peste care în general trecem și de aici greutățile cu care se confruntă serviciile de sănătate occidentale. Necunoașterea cauzelor reale ale problemelor noastre – traumele – exclude orice soluție eficientă.

TOTUL ESTE REAL

Multe probleme par imposibil de explicat logic, în schimb li se găsesc o mulțime de motivații; de exemplu: este voia Domnului, karma, viețile noastre trecute, un defect genetic. În chip asemănător, au inventat și medicii tot soiul de denumiri pentru diagnostice, de abstracțiuni cel mai adesea rupte de realitate, prin care încearcă să explice un simptom, când, de fapt, în spatele acestuia se ascunde o traumă care constituie miezul problemei.

Medicii sunt învățați, în primul rând, să observe, ignorând particularitățile pacientului și concentrându-se numai asupra semnelor diagnostice comune, care depersonalizează, mistifică și ne dau sentimentul neputinței. Experiența mi-a arătat că tot ceea ce spune pacientul trebuie să fie crezut, dar până la un anumit punct, nu neapărat în sens literal, ci integrat într-o imagine de ansamblu a omului luat așa cum este el. Schizofrenicii, de exemplu, aud voci pe care nu le pot îndepărta. Experiența mi-a demonstrat că acestea sunt amintiri reprimate despre abuzurile din copilărie ce se manifestă ca voci din subconștient. De aceea ar fi util să numim schizofrenia „gânduri din trecut șterse din memorie", ceea ce ar fi de ajutor în înțelegerea acestei stări patologice.

Denumirile medicale nu-i spun, de obicei, nimic profanului, ba de multe ori îl fac pe omul bolnav să se simtă neputincios și neajutorat.

Dacă o persoană are o problemă, aceasta se bazează pe evenimente reale. De fapt, s-a întâmplat ceva care a generat-o. Poate a fost o traumă în timpul vieții intrauterine; poate că, la început, părinții s-au gândit la un avort, iar apoi s-au răzgândit. Am remarcat în repetate rânduri că multe modele comportamentele, fie normale, fie sever perturbate, pot fi explicate prin ceva care s-a întâmplat în mod real; păstrând acest gând în minte, problema mi se dezvăluie adesea. Sunt convins că la temelia întregului comportament uman se află evenimente traumatice reale care s-au petrecut în viață.

Când oamenii spun că problemele lor provin din viețile anterioare, eu aș răspunde că aceasta *poate fi adevărat*, numai că este întotdeauna vorba de reactivări datorate traumelor retrăite în această viață, chiar dacă evenimentul inițial s-a petrecut în viața anterioară. Știind toate acestea, poți rezolva problema acum, în loc să permiți suferinței să continue.

ROLUL GÂNDURILOR ÎN TRAUME

În această carte mă concentrez asupra traumelor emoționale, deoarece acestea constituie, cel mai adesea, miezul problemelor noastre. Cadrul în care trăim noi toți constă dintr-o urzeală de gânduri, sentimente și realități fizice, ce exercită o influență puternică asupra noastră. Iar gândurile negative poartă în ele adesea sămânța suferinței.

Eram obișnuiți să considerăm bolile ca fiind determinate de germeni patogeni, dar astăzi medicina holistică a înțeles că blocarea sau epuizarea energiei favorizează apariția toxicității – asemeni mâlului adunat în spatele stăvilarului – iar germenii sunt atrași pur și simplu de această murdărie.

Într-un context mai larg, în timpul vieții am asistat la prăbușirea multor sisteme de gândire. Chinezii și-au distrus o mare parte din moștenirea lor culturală, ceea ce va avea drept efect pierderea multor idei din vechime.

Comunismul rus a educat poporul și apoi s-a autodistrus. A fost un sistem de gândire important, dar felul în care a fost pus în aplicare conținea deja germenii propriei distrugeri. Educându-i pe toți, începând cu țăranul cel mai de jos, a dat oamenilor ocazia să gândească ei înșiși și, deoarece ideile comuniste, deși bune în principiu, au fost implementate

într-un mod atât de grosolan și ineficient, ele au condamnat orânduirea să se năruie atunci când oamenii i-au sesizat aberațiile.

La scara istoriei, oamenii au început prin a trăi în triburi, sate și mici comunități locale, luptându-se pentru teritorii; apoi au progresat până la a trăi în cadrul unor state naționale conduse de regi, dar au continuat să se lupte pentru teritorii. Iată-ne acum ajunși într-un secol al progresului tehnologic, în care avioanele, computerele, sistemul internațional de comunicații și organizațiile mondiale au anulat distanțele dintre națiuni. Televiziunea extinsă peste granițe este acum un lucru foarte obișnuit, iar știrile transmise prin satelit sunt o componentă firească a vieții internaționale. Națiuni întregi învață engleza fără nici un efort din muzica britanică și americană și din filmele americane subtitrate.

Ceea ce vreau să spun este că ritmul schimbărilor este uluitor de rapid. Fie că îi place sau nu, omenirea trece printr-un proces pe care ea pare să nu-l înțeleagă, iar vechile tipare de gândire se schimbă mai rapid decât ar dori-o adepții lor. Sistemele de gândire sunt înlocuite sau reactualizate într-un ritm alert. Se pare că nu prea avem de ales. Putem alege doar între a deveni conștienți sau a rămâne inconștienți în continuare și, deși pe termen lung a doua variantă este mai dureroasă, cei mai mulți dintre noi o adoptă.

Aceasta este și situația profesiei de medic în țările occidentale. Modelul medical curent are la bază presupunerea că bolile se produc pur și simplu, fiind un lucru de care noi trebuie să scăpăm, ele nedatorându-se modului de viață al oamenilor. Medicina, așa cum este ea practicată pe scară largă în Occident, este un proces bazat pe un mod de gândire inconștient, care îi face pe oameni și mai bolnavi, ajutându-i să-și transforme crizele personale în catastrofe și conducându-i spre o moarte mai rapidă și, adesea, mai dureroasă.

În cadrul medicinii homeopate, asistăm la saltul la un nou nivel, devansând conștiința medicală obișnuită. Homepatia este destinată a se plasa în avangarda științelor medicale, alături de multe alte sisteme de vindecare, pentru a crea unul nou cuprinzător, pluralist, de îngrijire a sănătății, care să preia tot ceea ce este mai bun din noile și vechile sisteme, în cadrul căruia medicina convențională obișnuită, cu tendințele ei monopolizatoare, va căpăta rolurile pe care le îndeplinește cel mai bine – intervenții chirurgicale, salvarea vieții oamenilor aflați în stări critice și diagnosticul fizic.

În ceea ce privește propriile noastre vieți, trebuie, de asemenea, să ne dezvoltăm modul de gândire. Adesea, când o persoană ia un remediu homeopatic, acesta îl eliberează de frică și de traume emoționale și, devenind mai deschisă, ea va fi capabilă să asimileze idei noi. „Stu-

piditatea" relativă a vechiului mod de a trăi devine evidentă și schimbarea se produce. Vedem acum viața cu mai multă claritate.

Cele mai multe gânduri nu sunt defel gânduri, ci sentimente îmbrăcate în gânduri sau exprimate prin intermediul lor. Ele pot să fie sentimente-gânduri puternice, cum ar fi tendința de a face bine, idealismul, sau negative, precum sentimentul de neadaptare. Oricum ar fi, ele răsar din procese interne profunde, fundamentate pe aspirații și idealism sau pe sentimente lăuntrice negative. Dacă examinezi gândurile îndeaproape, vei sesiza că multe dintre ele sunt, în ultima instanță, sentimente.

VULNERABILITATE ŞI CAUZALITATE

Homeopatia încorporează ideea de vulnerabilitate, ceea ce explică de ce o persoană este puternic afectată de un eveniment, în timp ce altele, aflate în situații similare, nu sunt. Această vulnerabilitate își are rădăcinile în istoria familială și atitudinea părinților, ceea ce explică adesea acest proces. Dincolo de acestea, este dificil de explicat pe de-a-ntregul, dar voi încerca să o fac.

Voi risca să spun că boli precum tuberculoza au fost generate prin acumularea aluviunilor rezultate în urma unei repetate retrăiri a unor evenimente traumatizante petrecute la scara întregii rase umane. Mai simplu spus, prin comportamentul nostru irațional, ne-am făcut noi înșine vulnerabili la agresiunea unor organisme din natură, altminteri absolut banale, iar rezultatului i-am dat numele de boală. Acest proces s-a produs de-a lungul unor perioade lungi de timp, pe măsură ce astfel de procese traumatice au fost consolidate și confirmate. Spre exemplu SIDA a izbucnit după o îndelungată pregătire. Odată ce există aceste organisme patogene, ele au puterea de a reinfecta orice persoană vulnerabilă, făcând-o încă și mai vulnerabilă.

Sugerez, așadar, că toate bolile ar putea fi rezultatul unor modele traumatice umane, la care noi înșine ne-am făcut vulnerabili, în proporție de masă. Acestea trebuie considerate ca fiind rezultatele finale ale proceselor noastre traumatice globale și denumite după acestea. Astfel, tuberculoza ar putea fi redenumită „frica din rinichi, încătușată de mânia din plămâni", iar artrita – „mânie depozitată în articulații", ceea ce ar fi mult mai util, plin de înțeles și dătător de putere.

Vulnerabilitatea și cauzalitatea sunt precum oul și găina. Nu există o cauză primară sau o vulnerabilitate primară, ele există pur și simplu și fiecare are nevoie de cealaltă pentru a exista. Ele sunt instrumente ale

iritării și durerii care determină crize, creând astfel posibilitatea elevării conștiintei – principalul țel al vieții.

UN NOU LIMBAJ PENTRU SIMPTOME

Problema înțelegerii sănătății și a bolii rezidă în parte în cuvintele care se folosesc. Cu cât acestea sunt mai tehnice, cu atât se îndepărtează mai mult de problemă. Termenii medicali sunt adesea, pur și simplu, sinonimi. Te duci la medic cu o durere de urechi și te întorci cu otită medie (sau otalgie!). Cu toate acestea, ambii termeni au puțină legătură cu adevărata cauză, numind doar efectul. Termenii medicali îți creează un sentiment intens de neputință, te fac să te simți mai puțin capabil să înfrunți boala. Și nici nu te ajută să te vindeci singur ori să preîntâmpini reîmbolnăvirea.

Pentru a scoate în evidență procesul abscons, cred că ar fi de mare ajutor dacă am da simptomelor denumiri semnificative. Iată câteva exemple:

Eczemă – Mânie care iese prin piele.

Prurit – Enervare care iese prin piele.

Durére de cap – Mânie explodând în creier sub formă de durere.

Vertij – A fi tras în două direcții diferite, determinând dezechilibru fizic.

Inflamații – Teama de a avea accese de furie împinge mânia spre o anumită regiune a organismului, unde determină secreția de toxine.

Probleme ale articulațiilor – Tensiune localizată în mușchi, pricinuită de mânia depozitată în ei, determinând încordare și tensiune la nivelul articulațiilor, presiune excesivă, inflamare și deformare.

Acnee – Resentimente otrăvite care se exteriorizează pe față.

Cancer (la nefumători) – Resentimente care mocnesc de multă vreme concentrate într-o zonă anume.

Depresie – Mânie neexprimată, încătușată de frică, generată de cauze cunoscute sau necunoscute (atunci când s-au produs în primii doi ani de viață, nefiind înregistrate în memoria conștientă).

Astm – Mânie închisă în plămâni de frica ținută în rinichi.

Probleme cu ochii – Incapacitatea de a vedea ceea ce îți stă chiar în față.

Probleme cu urechile – A nu putea sau a nu vrea să auzi ceva.

Surditate – A refuza deliberat să auzi ceva, a te rupe voit de realitate.

Începeneală – Control excesiv și rigiditate la toate nivelurile.

Sinuzită, febră de fân, accese de strănut, probleme alergice nazale – Lacrimi reținute.

Chiar și acceptând aceste precizări, treaba este doar pe jumătate făcută ar fi mult mai bine dacă denumirile ar avea un caracter mai personal. Odată ce ați înțeles ideea, sunt convins că veți găsi denumiri adecvate pentru multe dintre problemele de sănătate ale familiei sau ale prietenilor, altele pentru fiecare individ în parte și fără vreo legătură anume cu boala în sine. Un bun exemplu ar putea fi: „Mama l-a părăsit pe tata cu ani în urmă și acum o supără încheieturile pentru că și-a suprimat mânia."

INFLAMAȚIA ȘI GERMENII PATOGENI

Mușteleconsumă mâncarea alterată. Aceasta este treaba lor. Mâncarea alterată atrage mușteleconsumă mâncarea alterată. Este scuzabil, însă, să fii indus în eroare, deoarece ai văzut tot timpul împreună mâncarea alterată și mușteleconsumă mâncarea alterată. În medicină această confuzie se mai produce încă. Toxicitatea – acumularea locală de toxine produse de germeni – este înlăturată de celulele sistemului imunitar. Ele acționează ca niște gunoieri, asemenea mușteleconsumă mâncarea alterată., îndepărtând gunoiul*. Toxicitatea atrage factorii de apărare, iar inflamația este un proces sănătos de curățare.

PSIHOLOGIA MODERNĂ

Pornind de la psihologia modernă, care își propune sondarea adâncimilor sufletului uman, și de la homeopatie s-a conturat un mod simplu, dar profund de a pătrunde înțelesul traumei și al bolii. Copleșiți de traumă ne blocăm, total sau numai parțial, la vârsta la care aceasta s-a

---

* Grefarea germenilor se produce în condițiile unei scăderi locale sau generale a puterii de apărare a organismului. Așadar, infecția nu reprezintă boala în sine, ci mai degrabă o consecință a acesteia. De aceea, în vindecare accentul trebuie pus nu atât pe combaterea germenilor patogeni, care sunt doar martori ai maladiei, cât mai ales pe întărirea puterii de apărare a organismului, a cărei reducere constituie, de fapt, adevărata cauză a bolii. *(n. trad.)*

produs. Ne comportăm ca și cum dezvoltarea noastră s-ar fi oprit la stadiul în care ne-a surprins trauma. Uneori, traumele pot să blocheze chiar și dezvoltarea din punct de vedere fizic, determinând și înălțimea pe care o atingem. Alteori, ele sunt atât de puternice, iar moștenirea genetică atât de firavă, încât pot să determine creșterea și dezvoltarea deficitară a organismului în general și, în particular, a ovarelor sau testiculelor.

Ceea ce se petrece este o stagnare, o încremenire parțială în dezvoltarea noastră. Unii oameni trec de la copilărie la bătrânețe fără ca vreodată să devină adulți. În esență, ei acționează ca niște copii toată viața Una sau alta dintre trăsăturile lor de caracter, fie ea majoră ori minoră, rămâne blocată în stadiul infantil.

Când o traumă este tratată prin administrarea unui remediu homeopatic, ea va fi, de fapt, readusă la suprafață, pentru a fi retrăită în mod subconștient sau semiconștient. Ne vom „reinterpreta rolul" jucat demult în acea situație, dar cu diferență – e ca și cum am retrăi temerile și sentimentele legate de traumă, fără însă a se produce vreun eveniment traumatizant. Înainte de a începe să vă faceți griji pentru ceea ce vi s-ar putea întâmpla, amintiți-vă că lucrurile se vor petrece, în cea mai mare parte în vis, doar rareori vor fi sesizate la nivel conștient.

Readucând trauma la suprafața subconștientului nostru și retrăind-o într-un moment în care îi putem face față, noi o rezolvăm, scoțându-ne ființa din starea de încremenire. Abia de acum încolo, omul va putea să crească normal și să-și recapete vechea lui personalitate, dacă aceasta fusese marcată. Adesea, după tratamentul homeopatic, oamenii spun că se simt „ca în vremurile de altă dată".

Dacă persoana a rămas blocată în copilăria timpurie, reluarea și continuarea procesului creșterii va cere ceva timp; nu atât de mult cât ar fi durat creșterea în mod normal, dar, oricum, luni și adesea ani de zile. Am văzut bărbați maturizându-se pe la treizeci de ani, care au trecut de la un mod infantil de adorare naivă a femeilor la o înțelegere mai matură a imperfecțiunilor fiecăreia, precum și pe ale lor proprii, ca și a importanței formării unei prietenii cu femeile.

DESPRE CONȘTIENȚĂ

Primul pas spre o mai profundă înțelegere a vieții constă, probabil, în a fi conștient că viața are secretele ei. A nu ști că ele există ridică

probleme, deoarece este greu de crezut că le vei căuta în situația în care le ignori existența.

Aceste secrete sunt ascunse acolo unde te aștepți mai puțin și unde logica obișnuită și gândirea îngustă nu le pot găsi. Ele sunt „depozitate" în marea simplitate a unor lucruri atât de evidente, încât le considerăm de la sine înțelese. Secretele sunt prea la vedere și de aceea nu le remarcăm.

Chiar dacă ele îți sunt dezvăluite, nu le vei putea sesiza dacă nu ești cu adevărat deschis: ele nu vor putea penetra până în adâncul ființei tale. Ceea ce sesizezi depinde de deschiderea ta interioară la nivel profund. Pe măsură ce înaintezi în vârstă, îți poți *permite* să ignori multe lucruri, devine mai important să te concentrezi asupra unui domeniu limitat, dar a fi *incapabil* să sesizezi este un cu totul alt nivel al problemei și se datorează inconștienței.

Iată un alt mare secret al vieții: ea este o călătorie de la inconștient spre conștient la mai multe niveluri, atât la scară individuală cât și planetară. Inconștiența plămădește boala și ne împinge spre ea, în timp ce conștiența generează sănătate. În homeopatie se spune că din boală se naște criza, din care apoi se ivește conștiența. Dacă boala este suprimată sau îndepărtată, atunci ocazia este pierdută. Dacă este administrat remediul corect sau dacă se produce o interacțiune adecvată, poate rezulta conștiență. Dacă, însă, în timpul procesului curativ semnele vindecării sunt suprimate, vor fi suprimate și licăririle de conștiență și, astfel, vindecarea va eșua.

Acest proces este bine ilustrat de Nat mur. Personalitatea tipică de Nat mur este cea a adolescentului incapabil de a stabili o relație, foarte vulnerabil lăuntric, care suferă cumplit în urma dezămăgirilor, reținându-și lacrimile. Parcă în fiecare moment o criză este pe punctul de a izbucni. Orice relație este sortită eșecului, întrucât din instinct el își păstrează secretele. Și astfel, în ființa lui se nasc resentimente, devine retras și relația se sfârșește; dar el suportă greu durerea despărțirii. Dacă cineva îl ascultă și el poate să plângă, își va reveni; dar nu trece mult timp și povestea reîncepe. Dacă i se administrează, însă, Nat mur, el va descoperi spontan, prin observație sau printr-o nouă experiență, că a-ți destăinui secretele te ajută în a-ți construi intimitatea, element esențial pentru oricare relație. Nat mur asigură un nou nivel de conștiență a relației cu ceilalți, în cazul de față), vindecând suferința și modificând tiparul comportamental generator de suferință. Toate acestea susțin ideea că vindecarea generează conștiență.

CONCLUZIE

Vara trecută am călătorit prin mai multe țări, ținând conferințe despre homeopatie. Împreună cu un coleg, am purtat discuții de dimineața până seara, timp de opt zile, cu pacienți veniți de pe o arie foarte largă. Ni s-a relatat despre suferințe de necrezut: bătăi și torturi sistematice, războaie, șocuri grave, orfani de care nimeni nu s-a îngrijit în primul lor an de viață, părinți violenți care își maltratau copiii. Unele dintre abuzuri au determinat stări patologice grave, chiar mortale, tumori, stări mentale disociative severe. Practic, întregul spectru de suferințe umane a fost prezentat homeopaților care au participat la aceste seminarii, desfășurate fără publicitate, într-o atmosferă de liniște, într-un sătuc izolat, pitit undeva într-o câmpie secetoasă.

A trăi aceste traume, bizuindu-ne pe cunoașterea lăuntrică de sine, înseamnă pentru ființa umană, precum în parabola biblică, a trece prin urechile acului, iar rezultatul îl constituie renașterea, dezvoltarea conștiinței. Răzbind prin suferință ne transformăm, trecem la un nou nivel de conștiință, pentru a ne înălța apoi din nou, a ne elibera de durere, de suferință și de limitări, de răstignirea în materie, căci ce altceva este experiența noastră pământească; și astfel devenim conștienți de clipa prezentă.

Astfel interpretez eu mesajul lui Hristos, drept procesul tămăduirii după traume, după suferințe, ceea ce constituie chiar subiectul acestei cărți.

5. Bazele homeopatiei

Aceasta este cea mai scurtă introducere posibilă destinată începătorilor. Informații suplimentare pot fi găsite în numeroase alte cărți de homeopatie, câteva dintre ele fiind enumerate în bibliografie.

NAȘTEREA MEDICINII HOMEOPATE

Medicina homeopată există de vreo 200 de ani și s-a dezvoltat pornind de la o serie de descoperiri și invenții făcute de fondatorul ei, Samuel Hahnemann, un medic german dezamăgit de practica medicală a vremurilor sale. El a descoperit sau redescoperit câteva principii de o importanță vitală.

Vindecarea este un proces rațional

Principiul fundamental pe care l-a formulat la capătul descoperirilor sale constă în aceea că vindecarea este un proces rațional, că există concepții esențiale menite a ghida practica, iar odată acestea înțelese, homeopatia devine un proces științific rațional. Noi spunem că este deopotrivă artă și știință, deoarece pentru înțelegerea cazului este nevoie de pricepere și îndemânare, în timp ce vindecarea propriu-zisă are un substrat pur științific.

Similarul vindecă similarul

Al doilea principiu al homeopatiei spune că dacă o substanță determină anumite reacții ale organismului unei persoane sănătoase, în-

seamnă că aceeași substanță poate vindeca un om bolnav având simptome similare. De exemplu, când curățăm ceapă ne ustură ochii iar nasul ni se congestionează, ceea ce amintește de simptomele pe care le produce febra de fân la unii oameni. Deci ceapa va vindeca febra de fân la pacienții care prezintă aceste simptome.

Potențarea

Al treilea principiu ne învață că anumite substanțe otrăvitoare și nocive pot fi făcute inofensive, păstrându-li-se, totuși, proprietățile curative. Le aducem într-o formă lichidă (o altă invenție a lui Hahnemann), după care le diluăm și le agităm energic; ambele operații vor fi repetate de mai multe ori. El a numit acest procedeu potențare.

Se obține astfel o substanță activă din punct de vedere medical, cu acțiune curativă puternică, în conformitate cu cel de-al doilea principiu, dar lipsită de efecte dăunătoare și foarte ușor de preparat. Nimic de acest fel nu mai fusese cunoscut până atunci. S-a dovedit a fi o veritabilă alchimie în acțiune; energie transmutată.

Remediul unic

În viziunea homeopatiei, în fiecare corp există un singur suflet, de unde deducem, în mod firesc, că în fiecare moment există un singur miez al problemei și ca urmare este necesară o singură intervenție curativă, cu un singur remediu, pentru a realiza o acțiune tămăduitoare. Odată aplicate, trebuie așteptat pentru a vedea ce se întâmplă înainte de a decide ce este de făcut în continuare (deși, într-un caz grav, timpul de așteptare poate fi de numai câteva minute, dozele trebuind repetate frecvent).

Imaginea completă

Remediul unic este selectat astfel încât să acopere imaginea de ansamblu a persoanei bolnave, și nu doar o parte. Conform acestui principiu se stabilește că trebuie luate în considerare fiecare aspect și problemă privind situația personală, de la cele mai cuprinzătoare și mai generale până la cele mai mărunte și ciudate detalii, pentru a avea o imagine completă.

Ierarhia simptomelor

Un alt principiu este că simptomele mentale, incluzând voința, intențiile și sentimentele, exprimate pe multiple planuri, sunt de obicei mai importante decât cele fizice. Simptomele pot fi rânduite într-o anumită

ierarhie, plasând, de obicei, aspectele mentale deasupra celor materiale, remediul va fi ales din această perspectivă și nu punând patologia pe primul plan. (Când însă boala este foarte avansată, simptomele mentale pot fi mai puțin semnificative. De exemplu, dacă insuficiența cardiacă a ajuns într-un stadiu critic, poate fi folosit un remediu a cărui acțiune se va concentra asupra inimii, însă la alegerea lui se va ține cont de întregul ansamblu de simptome, atât mentale cât și fizice).

Vitalitate dinamică

Acest principiu arată că noi suntem energie sufletească ce vibrează într-un tipar pe care îl numim corpul nostru fizic; în ultimă instanță, aceasta este energie vibratorie întrupată, vitalitate, curgând în anumite tipare, reprezentând ceea ce noi putem observa și trăi. Sufletul nostru trimite minții mesaje, care activează la nivel energetic trăirile și acțiunile (cum ar fi vorbitul, mișcarea etc.).

Boala se instalează atunci când între acțiunea dorită și efectul real apare un conflict generat de blocaje energetice dinamice. Aceste blocaje se mențin tot datorită unor procese energetice, care se produc la nivelul gândurilor, sentimentelor ori în plan fizic; în consecință ele trebuie vindecate tot prin procese energetice, numite remedii homeopatice. Fiecare tip de blocaj are o anumită energie vitală asociată; numai remediul a cărui energie vitală corespunde acesteia poate înlătura blocajul respectiv.

Direcția vindecării

Mai multe amănunte despre vindecare sunt date în capitolul referitor la prescriere; aici vom expune doar principiul de bază.

Vindecarea este un proces dinamic, având caracteristici bine definite. În esență, ea se produce la nivelul sufletului, al gândurilor și al sentimentelor, cât și la nivel fizic, sensul vindecării fiind influențat de acestea. Vindecarea va fi marcată de anumite gânduri, sentimente și reacții fizice. Toate sunt importante, dar gândurile și sentimentele, teoretic vorbind, sunt primele răspunsuri care pot fi sesizate. Ca urmare, vom descoperi că de obicei prima reacție este de liniște lăuntrică, a doua – pacientul are mai multă energie și abia la urmă survine vindecarea și în plan fizic. În realitate însă, în fiecare caz vor putea fi sesizate doar unele dintre aceste aspecte.

Semnele fizice ale vindecării se deplasează de la problemele mai profunde și mai recente la cele mai superficiale și mai îndepărtate în timp, într-un proces coerent de vindecare a cărui secvență este determinată de istoricul pacientului. Vindecarea se produce adesea din inte-

rior spre exterior și de la nivelurile superioare ale corpului spre cele inferioare, așadar, de la inimă spre articulații, de la trunchi spre picioare, iar în cazul afecțiunilor respiratorii, de la plămâni spre nas (în sus, dar spre exterior), succesiunea în timp este inversă față de evoluția maladiei.

Nu rareori, pacientul retrăiește, într-o formă atenuată, întreaga istorie anterioară a bolii. De exemplu, o persoană poate să treacă din nou, în doar câteva ore, prin tot ce a suferit până în acel moment, retrăirea fiecărui eveniment al bolii durând propriu-zis doar câteva secunde; în cazul altora retrăirea bolilor vechi poate să dureze mult mai mult.

SURSE ALE REMEDIILOR HOMEOPATICE

Fiecare medicament homeopatic sau remediu, cum preferă să-l numească mulți homeopați, este o substanță foarte diluată, în schimb potențată, extrasă din natură: din minerale, metale, plante, precum și din produse patologice umane și animale. Unele sunt inerte în stare naturală. Multe altele, printre care veninul de șarpe, sunt otrăvitoare. În această categorie sunt incluse și metale toxice, ca de exemplu mercurul și plumbul, și de asemenea produsele patologice, cum ar fi secreția gonoreică. Spun aceasta pentru a înlătura concepția greșită conform căreia remediile homeopatice ar fi „ierburi blânde și prietenoase". Nu sunt așa ceva. Dimpotrivă, sunt energii tămăduitoare puternice, eficiente, obținute adesea din otrăvuri naturale autentice, dar care se administrează în doze netoxice.

EVOLUȚIA HOMEOPATIEI

Dicționare de simptome

Un mare progres în sistematizarea homeopatiei a fost făcut prin categorisirea, listarea și reunirea experienței clinice acumulate de numeroși practicieni. Au fost create repertoare (dicționare) de simptome în care sunt prezentate și computerizate simptome emoționale și fizice într-o formă rafinată și foarte eficientă (listingurile cuprind acum peste 133.000 de rubrici și subrubrici).

Tablouri ale traumei

S-a constatat că anumite remedii corespund anumitor tipuri psiho-

logice bine definite și unor traume specifice, pe care homeopații le-au denumit fie esența remediului, fie materia medica, fie tablouri traumatice. Experiența a demonstrat că, dacă unei persoane căreia i se potrivește o esență sau un tablou traumatic anume, i se va administra remediul corespunzător, sănătatea ei se va ameliora indiferent de problemele fizice particulare pe care le are, deși, în realitate, simptomele mentale și fizice merg mână în mână, alcătuind tiparele descrise. Cu alte cuvinte, simptomele fizice *reflectă sănătatea mentală* și viceversa. Dacă sunt corect percepute, stările mentale, gândurile și sentimentele reflectă trauma curentă sau starea lăuntrică profundă care trebuie tratate. Inteligența subtilă a sistemului imunitar împinge întotdeauna în față răul din ființa noastră, parcă pentru a „cere" ajutor curativ. Nu rareori simptomele pacientului își au originea în experiențe de viață dobândite foarte de timpuriu.

În afară de aceasta, homeopatia a înglobat multe cunoștiințe din domeniul psihologiei moderne, atât umanistă cât și tradițională; mulți homeopați înțeleg acum importanța momentului concepției, al nașterii, ca și a experiențelor copilăriei timpurii.

Modernizarea homeopatiei

Este firesc ca un lucru care datează de mult timp să devină, la un moment dat, învechit, cel puțin în ceea ce privește interpretarea, principiile lui continuând, însă, să rămână valabile. La fel s-a întâmplat și cu homeopatia. Cea mai mare parte a literaturii homeopatice datează de peste un secol și, deși parțial este încă valabilă, o mare parte a ei constă în repetarea unor dogme legate de modul de gândire din secolul trecut. Și mai important este faptul că homeopatia s-a dezvoltat înainte ca psihologia să exploreze profunzimea ființei umane, motiv pentru care ea era naivă din multe puncte de vedere, lipsindu-i înțelegerea psihoterapeutică. Abia acum se produce o întrepătrundere a celor două discipline, iar eu sper ca această carte să reprezinte fie și numai un mic pas făcut în această direcție.

MODELE DE TRAUMĂ

Fiecărui remediu homeopatic îi corespunde o imagine distinctă a *ceea ce poate* să vindece. În termeni generali, aceasta se referă la starea emoțională a pacientului și la semnele și simptomele singulare ale bolilor. De exemplu, remediul homeopatic Ignatia (preparat dintr-o plantă numită fasolea Sf. Ignațiu) este indicat persoanelor idealiste,

romantice, marcate de suferințe cauzate de pierderea unor persoane dragi sau de dezamăgiri. Au tendința de a ofta des. Acesta este ceea ce se numește „simptom cu valoare de semnal", reflectând adesea tensiunea acumulată în diafragmă (care este situată sub plămâni), determinată de sentimentul de amputare emoțională. Nu plâng ușor, iar când o fac este fără voia lor și preferă să fie singure. Nu mănâncă fructe și adesea le este teamă de orice zboară și are pene. Toate aceste particularități sunt detaliate în modelele de traumă. Fiecare tipar traumatic reprezintă o anumită susceptibilitate în plan mental, emoțional și fizic; fiecare este o listă substanțială de caracteristici și fapte ținând de viața obișnuită asociate fiecărui remediu. Aceste „fapte" sunt, în realitate, o reflectare profundă a inteligenței lăuntrice a persoanei respective, exprimate prin felul în care respiră, prin preferințele și aversiunile alimentare, prin felul în care transpiră, prin modul în care doarme, în care vorbește, folosind mai des anumite cuvinte și expresii, prin atitudini, preocupări, carieră și multe alte lucruri care deosebesc un individ de altul.

Numeroase modele sunt profund simbolice; de exemplu, cel căruia îi corespunde remediul Nat mur nu suportă să vorbească despre necazurile lui, are buzele uscate și ochii uscați (nu plânge), cu alte cuvinte nu își exprimă sentimentele. Cuvintele pe care le folosesc oamenii, ca și hainele pe care le poartă conțin, la rândul lor, indicii în privința traumei. Tipul Nat mur folosește mult cuvântul „ură"; tipul Cannabis rostește adesea cuvântul „minunat", cel căruia i se potrivește remediul Apis, preparat din veninul de albină, se îmbracă de preferință în galben și negru, ba chiar în cămăși, bluze, rochii cu dungi.

ADMINISTRAREA REMEDIULUI HOMEOPATIC

Administrarea oricărui remediu homeopatic este foarte simplă. Se introduce în gură și este absorbit direct în sistemul nervos prin gust și prin miros.

Remediile se găsesc sub formă de tablete. Dar acest mod de utilizare este destinat auto-tratamentului și reprezintă, desigur, ceva mai mult decât nimic, dar cea mai sigură și cred că și cea mai eficientă formă sub care se recomandă a fi utilizate este forma lichidă, numită LM1. Aceasta este o diluție de 50.000 de părți la 1 din soluția inițială. Remediile homeopatice lichide se procură de la farmacii specializate în homeopatie. Adresele și numerele lor de telefon se găsesc în anexă, iar remediile pot fi primite prin poștă contra unei taxe modice.

Instrucțiunile referitoare la dozare sunt date la paginile 213–219.

6. Homeopatia pentru sceptici

În acest capitol mă adresez celor ce continuă să fie sceptici în privința homeopatiei, oferindu-le informații și idei care i-ar putea ajuta să treacă de la neîncredere la o apreciere favorabilă. Nu este atât o colecție ordonată de argumente, cât, mai curând, o dezbatere privind cele mai frecvente obiecții și unele gânduri și procese care ar putea susține în mod eronat această neîncredere.

O EXPERIENȚĂ CARE M-A TRANSFORMAT

Interesul meu pentru homeopatie a fost stimulat de următoarea experiență. Timp de zece ani tatăl meu a suferit de pe urma unei cangrene care se extindea lent în sus pe picioare. Ca urmare, picioarele i-au fost amputate bucată cu bucată, până când a murit. Noi credeam că a beneficiat de cel mai bun tratament medical posibil.

Mama s-a recăsătorit și tatăl meu vitreg a făcut un ulcer cangrenos pe laba unui picior, din care cauză am angajat o asistentă medicală care la îngrijit de trei ori pe săptămână, timp de ani de zile. Primul remediu pe care i l-am prescris a fost *Secale* 6x, o pilulă pe zi, timp de zece zile. Aceasta l-a vindecat complet și pentru totdeauna. Vă puteți imagina impresia pe care mi-a produs-o această întâmplare și însemnătatea ei simbolică.

EFECTUL PLACEBO

Mulți oameni, și mai ales medicii, știind că în remediile homeopatice nu există substanțe active detectabile, susțin că rezultatele obținute tre-

buie atribuite efectului placebo. Dar homeopații știu că nu acesta este adevărul, deoarece chiar ei administrează frecvent remedii greșite (probabil zilnic, dacă e să fim cinstiți). Atât homeopatul, cât și pacientul sunt convinși că acestea vor acționa, ceea ce însă nu se întâmplă tocmai pentru că sunt greșite. În homeopatie există o butadă: „Remediul greșit nu acționează, chiar dacă este prescris de cel mai bun specialist".

În realitate, noi suntem foarte critici când este vorba să ne validăm prescripțiile. Avem criterii foarte precise privind tratamentul (curele), acestea fiind enumerate în Capitolul 10, și arată clar la ce să ne așteptăm, ce ar trebui să se întâmple în urma lor. Nu întotdeauna obținem rezultatul dorit, chiar dacă pacientul indică o anume ameliorare. A decide dacă pacientul este vindecat sau nu este unul dintre cele mai importante aspecte ale demersului nostru curativ, deoarece, dacă ne-am păcăli singuri, totul s-ar transforma într-o farsă. În aprecierea efectului remediului, corectitudinea și onestitatea împinse la extrem reprezintă cheia pentru a decide următorul pas.

Un film transmis de BBC prezenta o cireadă de vaci care au reacționat la remediile homeopatice într-un mod foarte convingător, or, cu greu și-ar putea imagina cineva că aceasta s-a datorat efectului placebo. Într-un experiment, folosind remedii homeopatice administrate la jumătate din vaci, s-a reușit reducerea incidenței mastitei cu 95%, la vacile care au primit remedii față de cele care nu au primit. Copiii mici răspund și ei bine. Experimente dublu orb, riguroase, efectuate impecabil și controlate științific au demonstrat că homeopatia acționează bine, mult mai bine decât placebo (Taylor și Reilly; vezi secțiunea de referințe bibliografice).

EFECTUL INTERVIULUI (CONVORBIRILOR)

O altă părere, destul de răspândită, despre homeopatie se referă la efectul convorbirilor. Este vorba despre o lungă discuție cu pacientul din care reiese grija față de el, ceea ce-l face să se simtă mai bine, nu rareori aceasta fiind prima dată când cineva îl ascultă. Dar dacă ar fi adevărat că oamenii pot fi vindecați doar ascultându-i, o mare parte din ceea ce numim noi astăzi medicină ar înceta să mai existe. Adevărul este că nici discuția cea mai plină de căldură și de înțelegere, purtată cu o incredibilă sensibilitate, nu va vindeca mare lucru, altminteri psihoterapeuții ar deveni niște tămăduitori miraculoși. Totuși, psihoterapeuții au remarcat că aceia dintre clienții lor care urmează un tratament homeopatic trec peste dramele vieții lor mult mai ușor decât ceilalți.

CREDINŢA O FACE SĂ ACŢIONEZE

O concepție greșită, dar foarte răspândită, este că trebuie să crezi în homeopatie pentru ca ea să acționeze. Nu este adevărat. Dacă iei remediul corect și exact atunci când este necesar, el va acționa, cu sau fără voia ta. Remediile homeopatice sunt mai puternice decât inhibițiile, scepticismul și suspiciunile tale. Iată ce îmi spunea un extrem de sceptic pacient suferind de EM (encefalomielită mialgică) la o lună după începerea tratamentului: „Dacă a mă simți din nou bine și a fi energic și plin de vitalitate sunt criteriile după care vă apreciați succesul, atunci aflați că mă simt mai bine și trebuie să recunosc că acest lucru s-a produs în primele trei zile după ce am început să iau remediul, încât cu greu am putea să nu remarcăm coincidența."

SUCCESUL ÎN PRACTICĂ

Faptul că mă pot întreține practicând homeopatia de peste 18 ani, fără să îmi fac reclamă, doar prin recomandări personale, este prin el însuși un indiciu că sistemul funcționează. Oamenii ți se adresează doar atunci când sunt convinși că ceva le este de folos și nu mai revin dacă descoperă contrariul, mai ales când îi costă destul de mult iar alternativa care le stă la dispoziție – tratamentul convențional – este gratuită.

MEDICI ÎN CALITATE DE PACIENŢI

La ora actuală, mulți dintre pacienții mei sunt ei înșiși medici; prin ei iau contact cu întregul spectru al suferinței umane. De multe ori ei se simt mai bine, în ciuda scepticismului. Un medic suferind de EM mi-a spus: „Eram sigur că analiza pe care mi-ai făcut-o, ca și prescripția de altfel, erau greșite și chiar după o lună mai continuam să cred acest lucru; dar acum, când pot să mă concentrez mai bine, să gândesc mai clar și să-mi recapăt puterile, încep să-ți dau crezare."

Mulți dintre acești medici au diferite probleme vechi de peste 20 de ani, timp în care au încercat toate formele de tratament convențional cunoscute, dar fără nici un succes.

PILULE CONTRA TRAUMEI?

Deoarece în această carte se vorbește despre utilizarea homeopatiei în vindecarea traumelor emoționale, voi prezenta în continuare un alt argument în favoarea ei: „Cum ar putea niște pilule sau remedii să influențeze emoțiile?", se întreabă unii. Altfel spus, ideea că traumele emoționale ar putea fi tratate printr-o abordare holistică și psihoterapeutică li se pare stranie și greu de crezut. În cel mai bun caz se admite că acestea acționează precum Diazepamul, ascunzând trauma, în loc să o rezolve.

Așadar, ce face remediul homeopatic pentru a dizolva aceste tipare care persistă de atâta vreme, și a degaja energia blocată? Cum poate un medicament să-ți afecteze psihicul și să vindece o traumă produsă în momentul conceperii tale, al nașterii sau mai târziu, în anii copilăriei și adolescenței? Cum ar putea un remediu să suplinească lipsa unui sprijin afectiv?

N-am cum să vă demonstrez că traumele emoționale determină boli fizice deși, reflectând un timp, v-ați putea da seama, din propria experiență, că acest lucru este adevărat.

Remediul se prepară pornind de la o substanță ale cărei proprietăți, descoperite pe baza principiului proving-ului (demonstrației) menționat mai sus, rezonează cu procesul maladiv interior ce afectează ansamblul unitar minte-corp. El îi amintește minții ce anume nu este în regulă. Este un lucru necesar, deoarece mintea s-a împotmolit atât de adânc în acel tipar traumatic existent de multă vreme, încât îi pare acum aproape firesc, iar stimulul originar spre vindecare este cu desăvârșire uitat. Când, însă, o persoană bolnavă ia un remediu într-o formă potențată, acesta amplifică simptomele bolii. Rememorarea indusă artificial creează un nou stimul spre vindecare, care îl va înlocui sau îl va întări pe cel originar, aproape uitat. Apoi stimulul spre vindecare mobilizează procesul de vindecare lăuntric, normal, ca și cum problema ar fi nouă, abia apărută.

DE CE TOTUȘI NU I SE ACORDĂ ÎNCĂ ÎNCREDERE HOMEOPATIEI?

Întrebarea despre cum acționează homeopatia a preocupat mințile oamenilor de știință multă vreme. Cu toate acestea, savanți de renume,

puși în fața unor experimente convingătoare, efectuate științific, de către echipe de cercetare medicală de mare valoare, ale căror rezultate au fost publicate în reviste medicale de prestigiu cum sunt *The Lancet* și *Nature*, declară categoric: *Nu poate fi adevărat.*

Să fim realiști, cei mai mulți medici sunt prea prinși de sistemele lor de gândire, de procedeele și modalitățile lor de lucru curente pentru a acorda homeopatiei mai mult decât un interes trecător. Chestionați, cei mai mulți afirmă acum că ei consideră homeopatia ca fiind validă, făcându-și verbal datoria față de această idee; puțini merg, însă, mai departe, deși la ora actuală există cabinete mai avansate în care, alături de alte metode terapeutice, se oferă ca alternativă și tratament homeopatic.

Se pare că savanții, în general, nu tolerează încă nimic din ceea ce i-ar putea obliga să privească dincolo de „faptele sigure", general acceptate. Când i-am propus unui cunoscut om de știință să se gândească la aceasta, mi-a dat un răspuns tipic: „Nu poate fi adevărat, deoarece diluați remediile dincolo de numărul lui Avogadro, deși soția mea le folosește pentru copii și par să acționeze." De fapt, potențele recomandate în această carte chiar conțin cantități fizice, materiale din substanța originară, așa încât obiecția enunțată nu este valabilă.

Rezultatele unui experiment științific, de-acum faimos, conceput de Benveniste, reputat savant francez, și repetat și de alții, pe mai multe continente în decursul a trei ani, au fost publicate în anul 1988, în prestigioasa revistă științifică *Nature*. El a demonstrat că remediile homeopatice care „nu conțin nimic" au, totuși, efecte clare și detectabile. A fost imediat luat în derâdere și batjocorit în editorialul din *Nature*, în alte publicații și la televiziune, de către un forum organizat special pentru „demascarea șarlataniei", deoarece tulbura concepțiile deja stabilite și recunoscute. Am aflat, astfel, că oamenii cu idei fixe nu sunt interesați de adevăr și de fapte și că printre aceștia se numără și numeroși savanți.

Așadar ignoranța, atitudinea de „a vârî capul în nisip" și refuzul de a vedea și recunoaște sunt cauzele pentru care metodele terapeutice alternative continuă să ocupe o poziție periferică. Dar, la ora actuală, știința confirmă tot mai mult eficiența remediilor homeopatice pe măsură ce studiile înaintează, ceea ce se întâmplă, de altfel, în cazul tuturor formelor alternative de tratament. Aceste studii demonstrează, unul după altul, că medicina energetică acționează și acționează bine. În zilele noastre, misticismul și știința converg și nu este decât o problemă de timp până când noile fapte și cunoștințe științifice vor face să dispară neîncrederea în ele.

HOMEOPATIA FAŢĂ ÎN FAŢĂ CU MEDICINA MODERNĂ

Iniţial homeopatia s-a dezvoltat pe baza experimentelor, prin „otrăvirea" sistematică a unor grupuri de persoane sănătoase cu doze mici din diferite remedii şi, pornind de aici, prin observaţii adunate laolaltă, treptat şi sistematic, de către oameni foarte capabili, de-a lungul a unul sau două secole. Cu timpul s-a produs o convergenţă a acestor fapte, esenţa lor rămânând aceeaşi ca şi la început.

Principiile şi practicile homeopatiei au rămas neschimbate, vădind o remarcabilă longevitate, în contrast cu metodele aşa-zis ştiinţifice de tratament medical care utilizează medicamente, multe dintre acestea având un ciclu de viaţă de cel mult 15–20 de ani. În primii 5 ani ele trec drept medicamente minune, în următorii 5–10 ani efectele lor secundare negative devin tot mai evidente, pentru ca în ultimii 5 ani să fie retrase, pe măsură ce pot fi înlocuite cu altele noi sau, încă şi mai rău: ele continuă să fie folosite pe scară largă deoarece efectele retragerii sunt prea dificil de contracarat, cum este cazul Diazepamului.

ŞI TOTUŞI, CE SUNT ACESTE REMEDII?

Remediile homeopatice nu sunt medicamente, iar cele mai multe dintre ele nici nu conţin vreo substanţă în cantităţi semnificative; şi totuşi, acţiunea lor poate fi detectată folosind aparatură ştiinţifică. Dar dacă aceste remedii homeopatice nu conţin nici o substanţă activă într-o cantitate care să poată fi măsurată (de fapt, toate prescripţiile recomandate în această carte conţin cantităţi de substanţă activă măsurabile, de aproximativ 1 la 10.000.000.000.000), de ce au totuşi efect, ce sunt ele de fapt?

Haideţi să divagăm puţin. Cu toţii ne dăm seama când ne simţim bine sau rău, când suntem plini de energie sau obosiţi. Aşadar putem să ne apreciem propriul nivel de energie, de vitalitate, deşi nu putem face măsurători prin care să-l punem în evidenţă. Nu există nici o unitate de măsură pe care să o aplicăm corpului pentru a-i cuantifica nivelul de energie. Când vă duceţi la medic pentru că vă simţiţi epuizaţi, vă face el vreo măsurătoare pentru a demonstra aceasta? Bineînţeles că nu. De fapt, vă mai aduceţi, probabil, aminte că boala epuizării, numită acum EM sau sindromul de oboseală postvirotică, iniţial a fost numită boala simulanţilor, deoarece majoritatea medicilor chiar o con-

siderau ca atare, ei neavând cum să măsoare oboseala și nefiind învățați să dea crezare spuselor pacientului.

Energia

Totul este energie. Noi înșine nu suntem altceva decât energie de diferite frecvențe, îmbinate în tipare distincte unice. Numeroase metode terapeutice străvechi fac apel la această energie, care poartă diverse denumiri: *prana* în Yoga ori *chi* sau *qi* în acupunctură. Orice metodă de tratament holistic lucrează cu propria noastră vitalitate.

Remediile homeopatice sunt, la rândul lor, tipare energetice iar prepararea lor este modul prin care aceste tipare energetice sunt scoase din materia fizică și trecute într-o formă care să permită stocarea și transferul – ceva absolut minunat și remarcabil prin sine însuși. Fiecare remediu este un tipar energetic specific, obținut pornind de la o substanță fizică originară, de la care îi vine și numele. Cu toate acestea, după două secole de experimentare și aprofundare a înțelegerii, în prezent ar fi mai justificat să le denumim în funcție de traumele cărora li se adresează și pe care le vindecă. Traumele sunt tipare arhetipale ale suferinței umane, probabil la fel de vechi ca și umanitatea însăși; ca urmare, remediile traumelor sunt remedii arhetipale care se adresează acelorași tipare traumatice ca oricare altă formă de terapie energetică. Putem descoperi aceste arhetipuri în miturile Greciei antice, în piesele lui Shakespeare și, de asemenea, în psihologia modernă. Formele de tratament cum sunt acupunctura, psihoterapia și multe alte sisteme de sorginte orientală se adresează, toate, acestor forțe arhetipale.

Așadar, în homeopatie folosim energii acordate pe frecvența unor tipare complexe de traume psihologice și fizice, cu scopul de a le stimula și a le rezolva.

7. Linii directoare în tratament

Ceea ce am schițat în această carte este un mod simplu și totuși profund de a trata traumele emoționale. Ideile cuprinse în acest capitol pot fi aplicate fără nici un fel de risc, cu condiția să urmați liniile directoare date și să acționați în limitele propriului dumneavoastră nivel de încredere și competența.

În continuare voi încerca să definesc domeniile în care se poate recurge la auto-tratament fără riscuri. Sigur că, dacă n-ați știut niciodată de existența traumelor intervenite încă la naștere, nu veți ști nici cum să procedați în momentul în care încercați să le rezolvați, mai ales dacă ele s-au produs cu mulți ani în urmă. Dar dacă ați încerca să ajutați un copil nou-născut, situația v-ar deveni mai clară. Aceste linii directoare trebuie aplicate folosindu-se bunul simț.

Jung, marele înțelept al psihoterapiei, a emis o maximă foarte revelatoare în acest sens, el sugerând că tămăduitorul nu obține niciodată un efect doar prin propriile-i forțe. Reușita implică intervenția unei călăuziri de natură spirituală sau de altă factură, alături de bunele sale intenții și acțiuni.

AJUTĂ-TE SINGUR

Să nu faceți așa ceva. Avem noi o vorbă: cel care se tratează singur are un nebun drept terapeut și un idiot drept pacient. Căutați pe altcineva care să vă ajute, afară de cazul că sunteți foarte obiectiv. Dacă descoperiți că vi se potrivesc mai multe tipuri de traumă, atunci ajutorul din afară devine cu atât mai necesar; în acest caz apelați eventual la un prieten. Dacă vi se potrivește clar numai unul, probabil că prescripția este corectă, dar cine vă va sprijini în cursul procesului curativ? Găsiți-vă un prieten pentru aceasta – îl meritați.

INDICAŢII GENERALE

1. Încercați să tratați numai probleme de care vă simțiți sigur. Începeți cu situații foarte simple și dobândiți îndemânare încet și cu prudență, ținând tot timpul cont de propriile dumneavoastră limite.

2. Începeți cu situații în care problemele și soluțiile sunt foarte clare:
   - Persoane care au o singură problemă: o suferință, un stres, o dezamăgire și care pot fi înțelese mai ușor;
   - Copii mai mici sau mai mari, dar care sunt în general sănătoși;
   - Oameni care nu suferă de o boală anume;
   - Persoane cu tulburări mai puțin serioase – cum ar fi niște dureri de cap trecătoare sau în cazul cărora este exclusă posibilitatea unei evoluții letale;
   - Oameni ale căror vieți nu sunt marcate de traume;
   - Oameni care au trăit relativ liniștit, fără să fi suferit de boli cronice, dar care acum sunt loviți de o traumă copleșitoare;
   - Oameni care au consultat un medic, dar acesta nu a depistat nimic anormal;
   - Oameni în istoricul familiei cărora figurează cel mult o boală: de exemplu, tuberculoză la un singur bunic.

3. În cazul în care situația nu este clară sau vă simțiți nesigur, ori vă lipsește încrederea, căutați un ajutor calificat. *Dacă dintr-un motiv sau altul nu sunteți sigur de ceea ce aveți de făcut sau vă lipsește încrederea, atunci nu prescrieți.* Riscați încurcături. Dacă sunteți prudent și ați avut deja succes folosind remedii conform indicațiilor, atunci puteți încerca și ceva puțin mai dificil.

4. Dacă sunteți impulsiv va trebui să vă înfrânați și să nu mai încercați. Dacă forțați nota abordând cazuri care vă depășesc capacitățile, veți da naștere la încurcături pe care nu le veți mai putea rezolva.

CÂND ESTE NECESAR AJUTORUL CALIFICAT

În cazul următoarelor categorii de oameni:

1. Persoane diagnosticate ca având o boală mentală sau fizică;

2. Persoane dependente de medicamente, prescrise sau nu de medic;

3. Persoane dependente sau căzute pradă unor vicii, cum sunt alcoolicii sau maniacii jocurilor de noroc. Aceste vicii – de obicei, efecte

întârziate ale unei traume severe intervenite, adesea, în prima copilărie – nu sunt de loc ușor de rezolvat;

4. Persoane care refuză să fie ajutate, dacă, bineînțeles, sunt destul de în vârstă pentru a se putea pronunța;

5. Oameni afectați de o suferință care datează de mulți ani și dacă aceasta nu este una superficială;

6. Oameni ce prezintă simptome care au fost suprimate cu succes cu ajutorul medicamentelor sau al unguentelor, cum este cazul erupțiilor severe ținute sub control;

7. Astmatici;

8. Persoane în vârstă, slăbite și care vor să moară;

9. Persoane foarte bătrâne;

10. Persoane cu un istoric familial încărcat cu multe boli.

Știu că aceste reguli elimină o mulțime de oameni; aceștia reprezintă, însă, cazuri mai dificile, care nu trebuie abordate de începători.

OAMENII TREBUIE SĂ CEARĂ AJUTOR

Trebuie să-i ajutați doar pe acei oameni care vă solicită ajutorul sau pe cei pe care îi aveți în grijă. Niciodată să nu încălcați această regulă, deoarece oamenii tratați împotriva voinței lor, care nu au cerut ei înșiși, în mod expres, să fie ajutați și acceptă numai pentru a vă face pe plac, vor găsi căi de a vă sabota, zădărnicindu-vă eforturile. Dacă sunteți genul de om care permanent vrea să-i ajute pe ceilalți, sunteți ceea ce se numește un salvator. Este și aceasta o dependență și trebuie să v-o rezolvați înainte de a trece la a-i ajuta pe ceilalți, deoarece vă poate altera capacitatea de a raționa. În homeopatie este nevoie de o participare lipsită de prejudecăți și nu de o pornire irezistibilă de a ajuta.

OAMENI AVÂND ALTE COMPETENȚE MEDICALE SAU TERAPEUTICE

Aici ezit să fiu prea restrictiv, deoarece modul de a proceda depinde de situație și de disponibilitatea homeopaților profesioniști. Nu am nici o îndoială că homeopatia poate fi complementară, amplificând efectele multor tipuri de intervenții terapeutice. Dar medicilor, de exemplu, le vine, foarte greu să prescrie atât de puțin. Adesea, practica lor homeopată se transformă într-o zăpăceală din cauza administrării prea frec-

vente a remediului și astfel eșuează. Experiența mea sugerează că terapeuții care au alte calificări trebuie să respecte strict regulile de mai sus până când vor dobândi o experiență solidă, pe care să se poată bizui. Mulți nu reușesc să devină homeopați pentru simplul motiv că încep cu situații mult prea dificile.

SE TRATEAZĂ TRAUMA SAU PERSOANA

Uneori trauma pare a fi identificată de la primele cuvinte; ulterior însă, pe parcursul consultației, puteți ajunge într-un impas. De exemplu, o persoană poate să pară a fi o *Nux vomica* și totuși să reacționeze la suferință precum o *Ignatia*. Soluția ar fi să luați ceea ce pare mai clar și mai evident la persoana respectivă. Dacă reacția la suferință este tot de tip *Nux vomica*, atunci acesta este remediul. Dacă, însă, în mod clar acționează ca o *Ignatia*, administrați-l pe acesta. Când este dificil să decideți, mai sigur este să începeți prin a administra remediul corespunzător traumei respective.

PRELUAREA CAZULUI

Înțelegerea pacientului

„Caz" este un cuvânt care include înțelegerea și inventarierea a tot ce nu este în regulă la o persoană. În unele cazuri vă sunt cunoscute toate faptele, dar tot este bine să le notați pe toate și să le așezați într-o ordine. Gândiți-vă la un prieten sau la un membru de familie pe care vreți să-l ajutați. Ce știți sigur despre ei? Vorbiți cu ei despre viața lor. Încercați să „auziți" ceea ce este dincolo de cuvinte, nu faptele, ci modul în care ei se exprimă. Care au fost momentele critice din viața lor? Cum au reacționat ei în acele situații? Adesea un soț, un părinte sau un prieten al celui ce trebuie tratat vă pot ajuta să umpleți golurile, ba chiar vă puteți întâlni cu toții și, împreună, punând toate ideile laolaltă, să lămuriți lucrurile.

Care sunt episoadele care se repetă în viața lor? Cum înfruntă ei lumea? Care au fost cele mai mari probleme ale părinților lor? Cum au fost acestea transmise urmașilor? Ce alte temeri, atitudini sau fapte sunt clare? De ce și-au ales o anumită meserie sau un anumit soț? De ce au făcut copii?

Pentru a înțelege aceste lucruri puneți pe hârtie toate faptele. Reflectați puțin asupra lor în tăcere și puneți-vă în situația persoanei pe care vreți să o ajutați, încercând să simțiți cum trebuie să fi fost pentru ea acele momente de cumpănă. Este o metodă foarte bună de a aprecia problema. Nu vă bizuiți doar pe fapte, deoarece adesea ceea ce trebuie să înțelegeți este reacția față de un eveniment, și nu evenimentul în sine. Evenimentele indică numai niște posibilități, nu realitatea propriu-zisă.

Încercați să nu complicați lucrurile, mențineți-le într-o formă cât mai simplă, sprijinindu-vă pe un minimum de elemente, solide și demne de încredere, ca și pe instinctul dumneavoastră (numai să nu fiți o persoană impulsivă, caz în care reacțiile instinctive intense vor spune mai multe despre dumneavoastră, decât despre cealaltă persoană – este necesar să vă cunoașteți!). Unul sau două fapte cu adevărat sigure fac mai mult decât zece îndoielnice.

După ce ați întocmit o scurtă listă cu faptele și aspectele relatate, demne de încredere și care vă satisfac, apelați la indexuri. Parcurgând fiecare index (grup de simptome) rubrică cu rubrică, veți sesiza lucruri puternic legate de prietenul pe care doriți să-l ajutați. Ajunși în acest stadiu, cel care ajută și cel ajutat pot realiza o înțelegere interactivă a problemelor, transpunând ideile în simptome homeopatice cheie și, limpezindu-și gândurile, se pot pune de acord în ceea ce privește perceperea corectă a situației date; cu ajutorul indexurilor aceste simptome cheie pot fi puse în legătură cu eventualele tipare traumatice.

Consider că acesta este un pas important. Când discut cu un pacient despre felul în care îi văd eu viața și unul dintre noi sau amândoi ne schimbăm părerile, atunci ele vor converge rapid spre adevăr, spre punctul în care să ne punem de acord. În acel moment sunt cu adevărat sigur că ne aflăm pe calea cea bună.

După ce ați întocmit o scurtă listă de rubrici posibile și, pornind de la aceasta, au ieșit în relief câteva remedii, verificați-le pe fiecare în parte pentru a ajunge la o concluzie definitivă, în sensul de a alege un singur remediu, pe cel mai potrivit, desigur.

Dar, atenție! Vă puteți înșela cu ușurință considerând că vă descoperiți laturi ale personalității, așa că dintre indexuri sau remedii, țineți minte: faptele trebuie să fie foarte solide dacă doriți să vă tratați singur. În cazul în care ajutați pe altcineva, vă va fi mai ușor să fiți obiectiv. Prima boală de care suferă un homeopat este să creadă că remediul pe care tocmai l-a învățat este cel care i se potrivește – și îl și ia.

Analiza în detaliu

Scrieți pe o foaie de hârtie ceea ce știți cu certitudine despre persoana respectivă – cauzalități, atitudini, preferințe alimentare, griji etc., așa cum le găsiți în indexuri.

Apoi consultați indexurile și notați rubricile care corespund. În cazurile în care nu există o corespondență exactă, fiți atenți să nu vă folosiți de ceva neadevărat. Consultați-vă cu persoana respectivă și vedeți dacă rubricile i se par corecte; dacă nu puteți găsi una care să-i corespundă, mai degrabă nu luați în seamă acea trăsătură decât să aproximați.

Extrageți toate rubricile care se potrivesc persoanei, ca și remediile enumerate, pe o bucată de hârtie; cam cinci rubrici ar fi un maximum ideal.

Priviți acum întreaga listă și vedeți dacă anumite remedii sunt prezente în toate sau în cea mai mare parte a rubricilor. În mod ideal un remediu (uneori două sau trei) ar trebui să fie puternic reprezentat. Lăsați-vă ghidați de importanța pe care o are remediul în cadrul rubricii, așa cum reiese ținând cont de caracterele tipografice cu care este scrisă denumirea remediului. Această modalitate vă oferă o selecție a remediilor posibile, dintre care unul ar trebui să se potrivească persoanei pe care o tratați.

Mergeți apoi la tipurile de traumă și vedeți dacă vreunul dintre ele se potrivește. *Nu* se admite combinarea remediilor.

Dacă după un efort considerabil nu vă puteți fixa totuși asupra unui anumit remediu, trebuie luate în discuție mai multe motive:

1. Sunt enumerate doar remediile cele mai uzuale, între ele putând să nu se găsească cel de care aveți nevoie, ceea ce este, însă, puțin probabil.

2. Persoana pe care încercați să o ajutați este mult prea complexă pentru a putea fi înțeleasă fără o pregătire de specialitate.

3. Informația conținută în lista de indexuri este restrânsă, tocmai în ideea de a o face cât mai ușor de mânuit, fiind eliminate astfel rubrici de care poate ați fi avut nevoie.

4. Aparența unor oameni poate să difere foarte mult de realitatea lăuntrică.

5. Informațiile despre patologie sunt foarte limitate în aceste indexuri, iar unii oameni pot să treacă de la traumă direct la patologie, fără ca între cele două faze să intervină elemente revelatoare.

Exemplul 1

Să presupunem că subiectul nostru suferă de pe urma unei relații de dragoste care a luat sfârșit.

lubire, dezamăgire: AUR, ***Bell, Caust***, HYOS, ***IGN***, Kali c, ***Lach***, NAT M, Nux v, PH AC, Phos, Sep, STAPH, Sulph, Tarant.

Știm, de asemenea, că unghiile îi sunt tot timpul foarte scurte, de altfel îl surprindem adesea când și le roade.

Își roade unghiile, își smulge părul: ACON, ARS, ***Bar c***, Calc, Carc, Caust, ***Hyos, Lyc, Med, Nat m***, Nit ac, Phos, Puls, ***Sil***, Staph, ***Stram, Sulph, Tarant.***

Locuim împreună și știm că nu suportă grăsimile.

Aversiune pentru grăsimi și mâncăruri greu digerabile: ***Ars, Bell, Calc, Carc***, CHINA, Lyc, ***Merc***, NAT M, Nit ac, Phos, PULS, ***Sep, Sulph***, Tarant.

Suferă de rău de înălțime.

Locuri înalte, vertij: ARG N, Aur, CALC, ***Nat m***, Phos, Puls, Staph, SULPH.

Doarme cel mai bine pe burtă, aceasta fiind poziția preferată în timpul somnului.

Doarme pe burtă: Ars, ***Bell***, Calc, ***Carc***, Caust, ***Coloc***, Ign, Lach, ***Lyc***, Med, ***Nat m, Phos***, PULS, ***Sep, Stram, Sulph, Tub***.

Observăm că Nat mur apare în 5 din 5 liste de remedii, Pulsatilla în 4 din 5, Sulphur în 5 din 5 etc. Dacă acordăm 4 puncte celor scrise cu majuscule îngroșate și înclinate, 3 celor tipărite cu majuscule simple, 2 celor scrise cu minuscule îngroșate și înclinate și 1 pentru cele scrise simplu, însumându-le aflăm care este remediul cel mai puternic indicat, această metodă punându-l clar în evidență. Obținem 12 puncte pentru Nat mur, 10 puncte pentru Sulphur, și 9 puncte pentru Pulsatilla. Cu toate acestea trebuie ținut cont și de intensitatea simptomelor manifestate de persoana respectivă; de exemplu, dacă suntem absolut siguri că dezamăgirea este cauza traumei, putem exclude Pulsatilla. De aceea sumele numerice nu trebuie să prevaleze asupra intuiției în stabilirea elementelor importante.

După ce am obținut o scurtă listă de posibilități – Nat mur, Sulphur și Pulsatilla – putem să consultăm tipurile de traumă (capitolul 8). Descoperim că pe Sulphur îl mănâncă pielea, este neîngrijit și filozof, Pulsatilla este blândă, plângăcioasă și maleabilă, iar Nat mur este închis, retras, indiferent, cu greu lasă să-i curgă vreo lacrimă, deși este vulnerabil, și astfel va fi ușor să decidem care dintre acestea i se potrivește persoanei în cauză.

Exemplul 2

O femeie a fost amarnic supărată de nora ei, mânia o roade, dar nu și-o poate exprima. Se simte umilită și este indignată de răul care i s-a făcut. Mai știm despre ea că părul i-a albit înainte de vreme.

Mânie suprimată: ***Aur***, Carc, Cham, ***Ign***, LYC, ***Nat m***, Sep, ***STAPH***.
Umilire și indignare: **STAPH.**
Părul încărunțit: ***Ars***, LYC, ***Nat m***, ***Ph ac***, ***Sil***, ***Staph***, ***Sulph***, Thuja.

Pentru acest caz singurul remediu este Staphisagria. Dacă veți citi textul referitor la acest remediu în capitolul în care sunt descrise modelele de traumă, veți constata că aceste persoane sunt supuse, plăcute, au tipologia victimei, toate acestea potrivindu-se foarte bine cu ceea ce știți despre persoana respectivă.

Exemplul 3

O adolescentă a făcut febră de fân în urma unei vaccinări antituberculoase. Își simte nasul înfundat. În rest, totul este normal. Îi place să se afle în compania prietenilor și nu agreează singurătatea. Nu simte setea și nu-i plac căldura și încăperile aglomerate, are nevoie de aer proaspăt. Nu-i plac grăsimile de nici un fel – le urăște. Pe vremuri avea o frică teribilă de câini, pe care acum a reușit să o depășească.

Aversiune pentru grăsimi sau mâncare grea: *Ars*, *Bell*, *Calc*, *Carc*, CHINA, Lyc, ***Merc***, NAT M, Nit ac, Phos, PULS, ***Sep***, ***Sulph***, Tarant.

Companie (dorința de)**: ARG N, ARS, ***Calc, HYOS, ***Ign***, KALI C, LYC, ***Nux v***, ***Phos***, ***Puls***, ***Sep***, STRAM.

Frică de câini: ***BELL***, ***Calc***, Carc, ***Caust***, CHINA, ***Hyos***, Lach, Merc, Nat m, Plat, ***Puls***, Sep, Sil, ***Stram***, Sulph, TUB.

Pornind de aici putem deduce o scurtă listă: Calcarea (5), Pulsatilla (7) și Sepia (5) și, căutând între tiparele de traumă (capitolul 9), dintre cele trei remedii se evidențiază clar Pulsatilla.

ÎNTREBĂRI OBIȘNUITE

Iată răspunsurile la câteva dintre întrebările care mi se pun în mod obișnuit:

1. *Dacă o pacientă prezintă mai toate caracteristicile unui anumit tipar traumatic, nu însă și patologia tipică acestuia, poate utiliza acel remediu?*

Da, dacă modelul se potrivește, remediul poate să vindece orice problemă.

2. *Cunosc pe cineva al cărei principal simptom constă în faptul că vorbește foarte mult. Poate fi Lachesis? Nimic altceva nu se potrivește sau nu știu alte amănunte. Pot să-l încerc?*

Nu. Aceasta este ghiceală și nu te poți încrede în ea. Există multe remedii pentru vorbăreți.

3. *Am un prieten care este în parte Sepia, în parte Pulsatilla. Pot să le încerc împreună sau unul după celălalt?*

Nu. Prietenul dumneavoastră nu poate fi la un moment dat decât un singur remediu; este un spirit unic într-un corp unic, cu o unică problemă, având nevoie de o unică soluție. Așteptați până când aveți mai multe informații. Studiați ambele remedii și gândiți-vă la întrebări ale căror răspunsuri ar putea decide într-un sens sau altul. În cazul de față, ar putea fi de ajutor informațiile despre sete, despre efectul căldurii ori plăcerea de a dansa.

4. *Am verificat toate descrierile de remedii și am descoperit că unele dintre ele se potrivesc unor trăsături ale personalității mele. Pot să încerc un remediu? Pe care anume?*

Aceasta este o problemă obișnuită a studenților în homeopatie. Cum am mai spus, procedând astfel terapeutul este un nebun iar pacientul un idiot, afară de cazul că sunteți foarte precis și complet în observații; altfel este bine să apelați la altcineva care să vă ajute.

O ULTIMĂ ȘI IMPORTANTĂ SUGESTIE

Prescrieți doar când vă simțiți sigur de un remediu. Dacă nu sunteți sigur, studiați mai mult, adunați mai multe informații, procurați-vă una dintre cărțile recomandate, cereți ajutor de la altcineva, faceți orice în afară de a prescrie. Dacă urmați această regulă de aur, veți avea rezultate minunate și, pe măsură ce acumulați experiență, veți fi capabil să faceți mai mult. A trata este precum a conduce o mașină într-un teritoriu necunoscut. La început mergeți pe drumul principal, cu indicatoare mari. Pe măsură ce prindeți curaj, încercați și căi mai lăturalnice, descoperind mereu altele, pe măsură ce vă acomodați cu împrejurimile.

La început mergeți domol și trimiteți persoanele ale căror probleme nu le puteți rezolva la cineva care poate să o facă.

8. Indexuri de remedii

CUM SĂ FOLOSIŢI INDEXURILE

Ele trebuie folosite drept linii directoare în descoperirea remediului homeopatic corect pentru trauma pe care o tratați. Indexurile propriu-zise sunt precedate de un tablou sinoptic care vă oferă mai multe căi de acces în sistemul de remedii.

Este important să fiți flexibil: nu ratați elemente evidente, cum ar fi meseria unei persoane, dar, în același timp, luați aminte la criza prin ea care trece acum, căci aceasta poate spune foarte multe despre persoana respectivă. Unele lucruri se vor pune reciproc în evidență: rigiditate mentală, un spate înțepenit și un deget înțepenit, toate ilustrează aceeași idee. Acestea sunt lucruri importante.

Pentru a indica diferitele grade de importanță în raport cu un anume semn sau simptom se folosesc caractere tipografice diferite. Această informație se bazează pe aproape 200 de ani de experiență clinică; așadar este demnă de încredere.

Caracterele de litere normale înseamnă că remediul este indicat pentru semnul sau simptomul respectiv.

Literele ***îngroșate și înclinate*** (aldine și cursive) înseamnă că remediul este în mod ***obișnuit*** indicat pentru semnul sau simptomul respectiv.

MAJUSCULELE înseamnă că avem de a face cu un simptom CHEIE pentru remediul respectiv, acesta fiind frecvent indicat pentru acel semn sau simptom.

MAJUSCULELE GROASE ȘI ÎNCLINATE indică faptul că ne găsim în fața remediului ***PRINCIPAL*** pentru simptomul sau semnul respectiv.

Pe scurt, în josul fiecărei pagini aveți o legendă:

PRINCIPAL, CHEIE, ***Obișnuit,*** Indicat

Uneori remediile indicate, ba chiar și unele obișnuite pentru simptomul respectiv, au fost omise de dragul simplității, acest lucru fiind menționat printr-un asterisc (*) plasat în fața semnului sau simptomului în cauză.

Cei care sunt homeopați ar putea să remarce că aceste liste nu corespund exact literaturii homeopatice existente; unele remedii au fost scoase în evidență în mod voit, atunci când relația lor cu un anumit simptom este bine cunoscută din practică, deși în literatura curentă poate să nu figureze acest lucru. Informația a fost preluată din Repertoarul complet al lui Roger van Zandvoort, publicat acum și într-o variantă electronică, numită MacRepertory (vezi Anexa pentru detalii). Îi sunt foarte recunoscător lui Roger pentru elaborarea acestei capodopere, adevărat repertoar demn de secolul al XXI-lea, și pentru permisiunea de a-l folosi și a extrage informații din el.

LISTA REMEDIILOR

Acon	Aconite
Anac	Anacardium
Arg n	Argentum nitrate
Arn	Arnica
Ars	Arsenicum
Aur	Aurum
Bar c	Baryta carbonicum
Bell	Belladonna
Calc	Calcarea carbonicum
Cann i	Cannabis indica
Carc	Carcinosin
Caust	Causticum
Cham	Chamomilla
China	China
Coloc	Colocynthis
Hyos	Hyoscyamus
Ign	Ignatia
Kali c	Kali carbonicum
Lach	Lachesis
Lyc	Lycopodium
Med	Medorrhinum
Merc	Mercury
Nat m	Natrum mur
Nit ac	Acid nitric
Nux v	Nux vomica
Ph ac	Acid phosphoric
Phos	Phosphorus
Plat	Platina
Puls	Pulsatilla
Sep	Sepia
Sil	Silica
Staph	Staphisagria
Stram	Stramonium
Sulph	Sulphur
Tarant	Tarantula hispanica
Thuja	Thuja
Tub	Tuberculinum

TABLOU SINOPTIC PENTRU ORIENTAREA ÎN SECȚIUNEA DE INDEXURI

Indexul referitor la cauzele traumelor (stresul)
Cauza–mânia
Cauza–frica
Cauze–suferință, pierdere, trădare
Diverse alte cauze
Index referitor la atitudine, comportament și personalitate
Mânie (exteriorizată și revărsată asupra altora)
Mânie interiorizată sub formă de tristețe etc.
Haos
Grabă
Control
Avere, bani, încredere
Sensibilitate psihică
Auto-subapreciere
Auto-supraapreciere
Fericire superficială
Activități (ameliorat prin)
Religie
Gelozie
Sexualitate
Gânduri
Implicare
Indiferență
Prudență
Deschidere
Vorbire
Voință
Lipsă de voință
Indexul referitor la frici și fobii
Indexul referitor la preferințe alimentare
Indexul referitor la aversiuni alimentare
Indexul referitor la forma corpului
Indexul referitor la poziția corpului în timpul somnului
Indexul referitor la semne fizice și simptome neobișnuite
Simptome neobișnuite care afectează întreaga persoană
Simptome neobișnuite privind amețeala (vertijul)

Simptome neobișnuite în regiunea capului
Simptome neobișnuite legate de durerea de cap
Simptome neobișnuite la ochi
Simptome neobișnuite legate de vedere
Simptome neobișnuite privind urechile
Simptome neobișnuite privind nasul
Simptome neobișnuite privind fața
Simptome neobișnuite privind gura
Simptome neobișnuite privind dinții
Simptome neobișnuite privind gâtul (pe dinăuntru)
Simptome neobișnuite privind gâtul (pe dinafară)
Simptome neobișnuite privind stomacul
Simptome neobișnuite privind abdomenul
Simptome neobișnuite privind rectul
Simptome neobișnuite privind vezica urinară
Simptome neobișnuite privind organele genitale masculine
Simptome neobișnuite privind organele genitale feminine
Simptome neobișnuite privind respirația
Simptome neobișnuite privind tusea
Simptome neobișnuite privind pieptul
Simptome neobișnuite privind spatele
Simptome neobișnuite privind mâinile și picioarele
Simptome neobișnuite privind visurile
Simptome neobișnuite privind somnul
Simptome neobișnuite privind pielea
Remedii homeopatice indicate ținând cont de carieră și de activitatea desfășurată

INDEX REFERITOR LA CAUZELE DE TRAUMĂ

Când consultați acest index trebuie să căutați cauza principală – cea care reprezintă cel mai bine trauma. Puteți găsi și alte rubrici care ar corespunde, și acestea vă pot fi de folos, dar este bine s-o alegeți doar pe cea mai importantă.

Fiți atenți în momentul în care decideți, care este cea mai bună descriere; cumpăniți bine. Uneori este ușor de exemplu, există un singur remediu pentru tulburări pricinuite de o dezamăgire recentă și

anume *Ignatia*. Pe de altă parte însă, în cazul trădării există mai multe posibilități.

Uneori cauza și atitudinea coincid. De pildă, cauza poate să fie gelozia iar atitudinea generală să fie tot gelozie. Alteori, însă, cauza poate să fie gelozia, fără ca persoana respectivă să fie în mod obișnuit geloasă. De aceea uneori trebuie făcută deosebirea între două situații similare, motiv pentru care am căutat să grupez laolaltă rubrici similare cu scopul de a a facilita diferențierea.

Este important să țineți minte că această secțiune este integral dedicată cauzalității.

INDEX REFERITOR LA CAUZELE TRAUMELOR (STRESUL)

CAUZĂ – MÂNIA

Mânie reprimată: ***Aur***, Carc, Cham, ***Ign***, LYC, ***Nat m***, Sep, ***STAPH***.

Mânie și indignare: Ars, **Aur**, COLOC, Lyc, Merc, Nat m, ***Nux v,*** Plat, ***STAPH.***

Mânie și suferință în tăcere: ***Acon***, Ars, Aur, Bell, Carc, Cham, ***China***, ***Coloc,*** Hyos, IGN, LYC, ***Nat m***, Nux v, ***Ph ac***, Plat, Puls, STAPH.

Contrazicere, mustrare (traumatizat profund de acestea): Anac, ***Aur***, Cham, ***Ign***, Med, Sil.

Umilire, rușine, înjosire brutală, ceva prea crâncen pentru a fi îndurat: ***Acon***, Anac, ***Arg n***, Ars, ***Aur***, Bell, Calc, CHAM, ***COLOC***, IGN, Lach, LYC, Merc, NAT M, ***Nux v***, PH AC, Plat, ***Puls***, ***Sep***, ***Sil***, ***STAPH***, Stram, ***Sulph.***

Umilire și mânie: ***COLOC.***

Umilire și indignare: ***STAPH.***

Se ofensează ușor:** ***Acon, ARS, ***Aur***, ***Bell***, CALC, ***CARC***, CAUST, ***Coloc***, ***Lach***, LYC, ***Med***, ***Nat m***, ***Nit ac***, NUX V, ***Plat***, ***Puls***, ***Sep***, ***Sil***, STAPH, ***Sulph***, ***Thuja***, ***TUB.***

Jigniri din trecut: Calc, ***Cham***, ***Ign***, ***Staph.***

Pedeapsă, persoana – de obicei un copil – se îmbolnăvește după ce a fost pedepsită: ***Ign***, Nat m, Tarant.

Reproșuri, a fi mustrat cu asprime, limbaj sever (vezi Umilire): Bell, Carc, Coloc, ***Ign***, Med, ***NAT M***, Nux v, Ph ac, Plat, ***Staph***, ***Stram***, Tarant.

Grosolănia celorlalți: Anac, ***Calc***, Carc, Med, Nat m, Nux v, Ph ac, STAPH.

Disprețuit, desconsiderat, supus unui dispreț extrem: Acon, ***Aur***, Bell, CHAM, ***Coloc***, Hyos, Lyc, ***Nat m***, NUX V, ***Phos***, ***Plat***, Sep, ***Staph***, Sulph, Tarant.

Violență: Aur, Sil, STRAM, Tarant.

CAUZĂ – FRICA

Anticiparea, stresul, nervozitatea de dinainte de examen, trac, nervozitate înaintea unei întâlniri etc:** ***Anac, ARG N, ARS, ***Bar c***, CALC, CARC, ***Caust***, China, Hyos, IGN, LYC, MED, Nat m, ***Ph ac***, *PHOS*, *PULS*, *SIL*, ***Tub***.

Jenă, stinghereală: Coloc, ***Ign***, Ph ac, Plat, Sep, Staph, SULPH.

Frică: ACON, Arg n, ***Bell***, Calc, Carc, ***Caust***, ***Ign***, Lyc, Phos, Puls, ***Sil***.

Teamă:** ACON, ***Arg n, ***Aur***, ***Bell***, ***Calc***, CAUST, ***Hyos***, IGN, ***Lach***, LYC, NAT M, ***Nux v***, PH AC, PHOS, ***Plat***, PULS, ***Sep***, SIL, ***Stram***.

Spaimă la vederea unui accident: ***ACON***.

CAUZE – SUFERINȚĂ, PIERDERE, TRĂDARE

Trădare: AUR, Ign, Lach, LYC, Merc, NAT M, ***Nux v***, Ph Ac, Puls, Sep.

Trădarea ambiției: Bell, Merc, ***Nux v***, Plat, Puls.

Trădarea prieteniei: Ign, Nux v, Ph ac, Sil, Sulph.

Moartea unui copil: CALC, CAUST, ***IGN***, Lach, Nat m, Nux v, Ph ac, Plat, Staph, Sulph.

Moartea părinților sau a unui prieten: Ars, Calc, CAUST, ***IGN***, Nit ac, Nux v, Plat, Staph.

Dezamăgire: Acon, Ars, AUR, CAUST, ***Cham***, ***Coloc***, Hyos, ***IGN***, ***Lach***, LYC, ***Merc***, NAT M, ***Nux v***, PH AC, Plat, PULS, Sep, ***STAPH***

Dezamăgire recentă: ***IGN***.

Suferință: Anac, ***Arn***, AUR, ***Bell***, ***Calc***, ***Carc***, CAUST, ***Coloc***, ***Hyos***, IGN, LACH, NAT M, ***Nux v***, *PH AC*, *PHOS*, ***Plat***, ***Puls***, SEP, Sil, STAPH, Tub.

Suferă, dar nu poate să plângă: Carc, ***Ign***, NAT M, Nux v, Puls.

Suferință recentă: Ign.

Dor de casă: ***Ign***, PH AC.

Iubire dezamăgită: AUR, ***Bell***, ***Caust***, HYOS, ***IGN***, Kali c, ***Lach***, NAT M, Nux v, PH AC, Phos, Sep, STAPH, Sulph, Tarant.
Iubire, suferă în tăcere: IGN, NAT M, PH AC, Phos.

DIVERSE ALTE CAUZE
Alcoolism: Ars, Calc, Lach, Nux v, Ph ac, Sulph.
Veşti proaste: ***Arn***, CALC, ***Cham***, ***Coloc***, ***Ign***, ***Med***, ***Merc***, ***Nat m***, ***Nux v***, ***Staph***, ***Sulph***.
Eşec în afaceri: Calc, Coloc, Nat M, Nux v, Ph ac, Puls, Sep, Sulph.
Neînţelegeri între şef şi subalterni: Lach, Merc, Nat m, Nit ac, Nux v, Sulph.
Neînţelegeri între părinţi, prieteni: Ars, Lach, Merc, ***Nat m***, Nit ac, Nux v, Sulph.
Dominaţie de către alţii (istoric lung de): Carc, Lyc, Sep.
Excitare emoţională: ***Acon***, ***Arg n***, ***Aur***, ***Bell***, ***Calc***, ***Caust***, IGN, ***Nat m***, ***Nux v***, PH AC, ***Phos***, PULS, ***Sep***, STAPH, ***Tarant***, TUB.
Excitare sexuală: ***Nat m***, ***Plat***, Staph.
Groază, întâmplări triste, poveşti cu fantome: ***Aur***, ***CALC***, ***Caust***, ***Lach***, ***Lyc***, ***Nit ac***, ***Nux v***, PHOS, ***Puls***, ***Sep***, ***Sil***, STAPH, ***Sulph***.
Grabă: ***Acon***, ***Arn***, ***Nit ac***, Nux v, ***Puls***, Sulph.
Izolare: ***Anac***, ***Arg n***, Cann i, Plat, Puls, ***Stram***.
Gelozie: ***Hyos***, ***Ign***, ***Lach***, NUX V, ***Phos***, PULS, Staph.
Bucurie excesivă: ***Acon***, Ars, Aur, Caust, China, Merc, Plat, Caust, ***Puls***.
Eşec literar sau ştiinţific: Calc, Ign, Lyc, Nux v, Puls, Sulph.
Bani pierduţi: ***Arn***, ***Ars***, Aur, Calc, ***Ign***, Nux v, Puls.
Poziţie piedută: ***Ign***, ***Plat***, Staph.
Mândrie, orgoliu personal rănit: ***Calc***, ***Lyc***, Merc, Sil, ***Sulph***.
Certuri: Thuja.
Furie, înverşunare: ***Arn***, ***Aur***.
Respingere, abandonare, părăsire (compară cu Izolare): Anac, ***Arg n***, AUR, Bar c, Calc, Cann i, Carc, China, Kali c, ***Lach***, ***Merc***, ***Plat***, PULS, Sep, ***Stram***.
Răsturnări ale norocului: Lach, Staph.
Abuz sexual: vezi Capitolul 3.
Abstinenţă sexuală: nu are posibilitatea de a-şi degaja energia sexuală: Phos.

Exces sexual:** CALC, CHINA, ***Kali c, LYC, ***Merc***, NUX V, PH AC, PHOS, ***Puls***, SEP, ***Sil***, STAPH.
Ruşine: vezi Umilire, Indignare, Abuz sexual, Jignire, Contrazicere, Jenă.
Şoc: vezi Spaimă.
Stres: vezi Anticipare.
Surprize plăcute: China, Merc.
Activitate mentală:** ***Anac, ***Arg n***, ***Kali c***, ***Lach***, ***NUX V***, ***Ph ac***, ***Sil***, STAPH, ***TUB***.

INDEX REFERITOR LA ATITUDINE, COMPORTAMENT ŞI PERSONALITATE

Acestea se referă la felul de a fi al unei persoane, lucruri care se reliefează pregnant şi care pot fi folosite drept ghid în alegerea remediului homeopatic. Uneori rubricile (categoriile) pot să fie similare, cum ar fi Impetuos şi Impulsiv. Remediile corespunzătoare se suprapun în parte; există, însă, şi diferenţe. Chibzuiţi bine înainte de a decide care rubrică este cea mai potrivită.

Foarte important este să luaţi în consideraţie numai trăsăturile incontestabile ale persoanei respective: acelea cu care ar fi de acord mai mulţi oameni. Dacă cineva cu regularitate înfulecă mâncarea, terminând înaintea tuturor celorlalţi, este clar că putem vorbi despre graba de a mânca.

Uneori, atitudinea unei persoane poate fi stabilită după cuvintele pe care le foloseşte: cum sunt „ură", „resentiment", „izolare", „respingere". Alţii vorbesc repezit ori folosesc un limbaj de revoluţionar, de răzvrătit. Toate aceste lucruri trebuie sesizate şi ţinut cont de ele atunci când urmează să hotărâţi asupra caracterului unor oameni.

MÂNIE (EXTERIORIZATĂ ŞI REVĂRSATĂ ASUPRA ALTORA)

Repezit, smucit în felul de a se purta: ***Calc,*** Cham, Lyc, Med, Nat m, Nit ac, Nux v, ***Plat,*** PULS, Sil, Sulph, ***Tarant***.
Abuziv, insultător: ***Acon***, ***Anac***, ***Arn***, ***Aur***, ***Bell,*** CHAM, ***Hyos***, ***Ign,*** LYC, ***Nux v***, ***Sep***, ***Stram,*** Tarant, Tub.
Abuzivi, copii care îşi insultă părinţii: Hyos, Lach, Lyc, Nat m, PLAT.

Anarhism: Arg n, ***Caust***, Merc.
Anarhism revoluționar: ***Caust***, Kali c, MERC, Sep.
Amărăciune, exasperare: Ars, Ign, Nit Ac, Puls, Sulph.
Învinovățește pe alții: ACON, ARS, Aur, ***Calc***, ***Carc***, Cham, Caust, CHINA, ***Hyos***, Ign, ***Lach***, ***Lyc***, Med, ***Merc***, ***Nat m***, ***Nux v***, Sep, ***Staph***, Sulph.
Dorința de a sparge lucruri: ***Bell***, Hyos, ***Nux v***, Staph, ***Stram***, Sulph, Tarant, ***Tub***.
Disprețuitor:** ***Arg n, ***Ars***, ***China***, ***Lyc***, ***Nux v***, PLAT.
Tendință de contrazicere: ANAC, ***Ars***, ***Aur***, CAUST, LACH, ***Lyc***, ***Merc.***
Critic:** ***Arn, ARS, ***Bar c***, ***Caust***, ***Lach***, ***Lyc***, ***Nux v***, ***Phos***, ***Plat***, ***Sep***, SULPH.
Crud, inuman: ***ANAC***, ***Ars***, Bell, Carc, China, ***Hyos***, ***Lach***, Med, ***Nit ac***, Nux v, ***Plat***, Staph, ***Stram***, Tarant.
Crud față de animale: ARS, Bell, Calc, Med.
Distructiv: ***Bell***, Calc, Carc, ***Hyos***, Lach, ***Nux v***, Phos, Plat, Staph, ***STRAM***, Sulph, ***Tarant***, Tub.
Consideră că toți îi sunt dușmani: ***Merc.***
Înstrăinat de familie: Anac, Arn, Ars, ***Nat m***, ***Nit ac***, Nux v, Phos, Plat, ***Sep***, Staph.
Nesimțitor, lipsit de sentimente, privire rece, distantă: ***ANAC***, Ars, Hyos, ***Lach***, Plat, ***Sulph.***
Ură:** ANAC, ***Aur, ***Calc***, ***Cham***, ***Lach***, ***NAT M***, ***Nit ac***, NUX V, ***Ph ac.***
Ură față de bărbați: Bar c, Ign, Lyc, Phos.
Ură față de femei: Puls.
Dorința de a ucide: Anac, ***Ars***, Bell, Calc, China, HYOS, Lach, ***Lyc***, ***Med***, Merc, ***Nux v***, ***Phos***, ***Plat***, Sil, ***Staph***, ***Stram***.
Batjocoritor: Acon, Ars, China, Hyos, Ign, ***Lach***, Nux v, Plat, Tarant.
Certăreț: ***Anac***, ***Arn***, ***Ars***, AUR, ***Bell***, ***Caust***, ***Cham***, ***HYOS***, IGN, ***Kali c***, ***Lach***, ***Lyc***, ***Merc***, ***Nat m***, ***Nit ac***, NUX V, ***Ph ac***, ***Phos***, ***Plat***, ***Sep***, ***Sil***, ***Staph***, ***Stram***, SULPH, ***TARANT***, ***Thuja.***
Furios, turbat:** ***Acon, ***Anac***, ***Arn***, ***Ars***, BELL, HYOS, ***Lach***, LYC, ***Merc***, ***Nat m***, ***Nit ac***, ***Phos***, ***Puls***, STRAM, ***Sulph.***
Răzbunător, malițios; plin de resentimente:** ***Acon, ***ANAC***, ARS, ***Aur***, ***Bell***, ***Calc***, ***Cham***, ***Hyos***, ***Lach***, ***Lyc***, NAT M, ***Nit ac***, NUX V, ***Ph ac***, ***Staph***, STRAM, TUB.
Tendință de a ridiculiza: Acon, Hyos, Lach, Nux v.

Cod: ***PRINCIPAL***, CHEIE, ***Obișnuit***, Indicat

*Grosolănie: ***Anac***, ***Cham***, ***Chin***, HYOS, LYC, ***Nux V***, ***Phos***, PLAT, ***Stram.***

*Înjură: ***Ars***, ***Bell***, ***Hyos***, ***Lyc***, ***Nat m***, NIT AC, ***Nux v***, ***Tub.***

Lipsă de compasiune: Anac, Ars, Cham, China, Nat m, Nit ac, Plat, Puls, Sep.

MÂNIE INTERIORIZATĂ SUB FORMĂ DE TRISTEȚE ETC.

Dominat de sentimentul că ar fi urmărit de ghinion: Carc, ***China,*** Kali c, ***Lyc***, ***Sep***, ***Staph,*** Sulph.

*Își roade unghiile, își smulge părul: Acon, Ars, ***Bar C***, Calc, Carc, Cust, ***Hyos, Lyc, Med, Nat m***, Nit Ac, Phos, Puls, Sil, Staph, ***Stram, Sulph, Tarant.***

Distruge obiecte: BELL, Hyos, Sil, STRAM.

*Depresie, disperare: ***Acon***, ***Anac***, ***Arg n,*** ARS, AUR, CALC, ***Cann i***, ***Caust***, ***China,*** IGN, ***Lach,*** LYC, ***Med***, ***Merc***, ***Nat m***, ***Nit ac***, ***Nux v***, ***Puls***, ***Staph***, ***Stram,*** SULPH.

*Depresie cu tendință de sinucidere: ***Anac***, ***Ars***, ***AUR***, ***Bell***, ***Calc***, ***Carc***, ***China***, ***Hyos***, ***Ign***, ***Lach***, ***Med***, ***Merc***, ***Nat m***, ***Nux v***, ***Puls***, ***Sep***, ***Stram.***

Disperare pricinuită de durere: Acon, ***Ars,*** AUR, Calc, ***Cham***, ***China,*** IGN, Lach, Med, NAT M, Nux v, Stram.

*Disperare datorată convingerii că nu se va însănătoși: ***Acon***, ARS, CALC, ***Ign***, ***Med,*** MERC, ***Nit ac***, ***Sep.***

*Disperare din motive religioase: ***Arg n,*** ARS, AUR, ***Calc,*** LACH, ***Lyc***, ***Med***, PULS, ***Stram***, ***Sulph***, ***Thuja.***

Sentiment de dezgust: ***Kali c***, ***Merc***, PULS, ***Stram***, SULPH.

Îndoială: Ars, Aur, Bar c, Chin, ***Lach,*** Nux v, Sep, Sil, Staph, Thuja.

*Vinovăție: ARS, ***AUR***, ***Bell***, ***Caust***, ***Hyos***, ***Ign***, ***Lach***, ***Med***, ***Merc***, ***Nat m***, ***Nux v***, ***Ph ac***, ***Puls***, ***Sil***, ***Stram,*** SULPH, Thuja.

Tendința de sinucidere prin spânzurare: ARS, Aur, ***Bell.***

Dorința de a fi ucis: ***Ars,*** Bell, Stram.

Tristețe; predipoziție sinucigașă: AUR, Calc, Caust, China, Ign, Med, ***Nat m,*** Sep, STAPH, Sulph.

Auto-învinovățire: ***Acon***, Anac, ***Ars***, ***Aur***, ***Hyos***, ***Ign,*** Lach, Lyc, Med, Merc, ***Nat m***, ***Puls,*** Sil, Stram, Sulph, ***Thuja.***

Auto-compătimire: CALC, Nit ac, ***Staph.***

Prea serios, sobru: ARS, ***Aur***, ***Chin***, ***Merc***, ***Staph.***

Nu zâmbește niciodată: ARS, AUR.

Tendință de sinucidere prin aruncare de la înălțime: Anac, ***Arg n***, Ars, AUR, BELL, Hyos, Ign, Lach, ***Nux v***, Sil, Staph, Stram, Sulph, Thuja.

Sătul de viață:** ARS, AUR, ***Bell, CHINA, ***Merc***, NAT M, ***Nit ac***, ***Nux v***, ***Ph ac***, PHOS, ***Puls***, ***Sil***.

HAOS

Comportament haotic, confuz:** ***Ars, ***Bell***, CHIN, ***Merc***, NUX V, ***Ph ac***, ***Phos***, ***Puls***, ***Staph***.

Pare murdar, nespălat: Lach, Med, Merc, Nux v, Phos, ***Plat***, SEP, Sil, STAPH, ***SULPH***.

Neîngrijit: Carc, Sil, SULPH.

GRABĂ

Vorbire grăbită:** ***Bell, HYOS, ***Ign***, LACH, ***Med***, MERC, ***Ph ac***, ***Sep***, ***Stram***, ***Thuja***.

Ejaculare precoce:** Calc, ***Chin, LYC, ***Nat m***, ***Ph ac***, ***Phos***, ***Plat***, ***Sep***, ***Sulph***.

Tot timpul grăbit, face totul în mare grabă:** ***Arg n, ARS, ***Aur***, ***Bar c***, BELL, ***Hyos***, IGN, Kali c, ***Lach***, MED, MERC, NAT M, NUX V, ***Puls***, SIL, ***Stram***, SULPH, TARANT, ***Thuja***.

Mănâncă grăbit: ***Bell***, CAUST, ***Lach***, ***Plat***.

Se plimbă grăbit:** ARG N, ***Sulph, TARANT, ***Thuja***.

Nerăbdător:** ***CHAM, ***IGN***, ***Med***, NUX V, SEP, SIL, ***Sulph***.

Impetuos:** ***Anac, ***Cham***, ***Kali c***, ***Med***, ***Nat m***, NIT AC, NUX V, SEP, ***Staph***, ***Sulph***.

Impulsiv, dorința subită de a face ceva:** ARG N, ***Ars, ***Aur***, IGN, ***Med***, PULS.

Aleargă, în loc să meargă; tendința de a fugi:** ***Bell, ***Calc***, ***China***, HYOS, STRAM, ***Sulph***, ***Tarant***.

Gânduri năvalnice:** ***Ars, BELL, Calc, Chin, ***Ign***, ***Kali c***, LACH, ***Nux v***, ***Ph ac***, PHOS, ***Puls***, ***Sil***, ***Sulph***.

CONTROL

Grijuliu, foarte atent cu orice și oricine:** ***Ars, ***Aur***, ***Bar c***, CHINA, ***Ign***, ***Lach***, ***Lyc***, ***Nux v***, ***Sep***, STRAM, SULPH.

Precaut: Ars, Bar c, Calc, Caust, Hyos, ***Ign***, Nux v, ***Puls***, Stram.

Tendința de a fi prea riguros: ***Puls***.

*Conștiincios la fleacuri: ***ARS***, ***Bar c***, IGN, ***Lach***, ***Lyc***, ***Med***, ***Nux v***, SIL, STAPH, ***Stram***, ***Sulph***, THUJA.
Îngrijit, ordonat: ***Anac***, Arg n, ***Ars***, Aur, CARC, ***Kali c***, Med, ***Nat m***, ***Nux v***, Phos, Plat, Puls, Sep, Sil, Sulph, Thuja.

AVERE, BANI, ÎNCREDERE

Predispoziție de afacerist: ***Puls***, ***Sil***, Sulph.
Tendința de a cere, de a cerși: Ars, Aur, Bell, Kali c, Plat, Puls, Stram.
Necinstit: Ars, ***Hyos***, ***Lach***, NAT M, ***Tarant.***
Lacom de avuție: ***Ars***, Calc, ***China***, ***Lyc***, Merc, ***Puls***, ***Sep***, Staph, Sulph.
Strângător: ***ARS***, ***Lyc***, ***Med***, ***Ph ac***, PULS, ***Sep***, SIL, ***Sulph.***
Risipitor: ***Bell***, Calc, Caust, MERC, ***Nux v***, Stram, Sulph.
Hoț: BELL, ***Nux v***, ***Sulph.***
* **Suspiciune; lipsă de încredere:** ACON, ANAC, ***Arn***, ARS, ***Aur***, BAR C, ***Bell***, CANN I, CAUST, ***Hyos***, LACH, ***LYC***, ***Med***, ***Merc***, ***Nit ac***, ***Nux v***, ***Phos***, PULS, ***Sep***, ***Staph***, STRAM, SULPH.

SENSIBILITATE PSIHICĂ

Clarviziune, receptivitate psihică: Acon, Anac, Arn, Calc, ***Cann i***, Carc, Hyos, Lach, Med, ***Phos***, Sil, Stram, Tarant.

AUTO-SUBAPRECIERE

*Comportament infantil: ***Arg n***, ***BAR C***, ***Ign***, ***Ph ac***, ***Stram.***
* Lipsă de încredere: ***ANAC***, ***Aur***, ***Bar c***, ***China***, ***Kali c***, ***Lyc***, ***Med***, ***Nat m***, ***Ph ac***, ***Puls***, SIL.
*Lașitate: ***Acon***, ***Arg n***, ***Bar c***, ***Cham***, ***China***, LYC, ***Nux v***, ***Puls***, ***Sil***, STRAM.
Lingușitor: Arn, LYC, Nux v, Plat, Puls, Sil, Staph.
Se simte neajutorat: Anac, Arg n, LYC, Phos, Puls, Stram.
*Nehotărâre accentuată: ***Anac***, ***Arg n***, ***Ars***, ***BAR C***, ***Calc***, IGN, LACH, ***Lyc***, ***Merc***, ***Nat m***, ***Nux v***, ***Phos***, PULS, ***Sep***, ***Sil***, ***Sulph.***
Se simte izolat: ***Anac***, ***Arg n***, ***Cann i***, ***Plat***, ***Puls***, STRAM.
*Blând, sfios: ***Acon***, ARN, ARS, ***Calc***, CARC, ***Ign***, ***Lyc***, NAT M, ***Nit ac***, ***Nux v***, ***Phos***, PULS, ***Sep***, SIL, ***Stram***, ***Sulph***, ***Thuja.***
Se consideră respins, abandonat, părăsit: Anac, ***Arg n***, AUR, Bar c, Calc, Cann i, Carc, China, Kali c, ***Lach***, ***Merc***, ***Plat***, PULS, Sep, STRAM.

Ploconeală față de alții: Hyos, Nat m, Nux v, Plat, Puls, Sil, Sulph.
Servil, supus, slugarnic: Anac, Lyc, PULS, Sil, Sulph.
Timid:** ***Acon**, **Ars**, **Aur**,* BAR C, CALC, ***Caust**, **China**, **Ign**,* KALI C, LYC, ***Merc**, **Nat m**, **Nit ac**, **Nux v**,* PHOS, ***PULS**,* SEP, ***SIL**, **Staph**, **Stram**,* SULPH, ***Tub.
Timid, evită să te privească în ochi:** ***Bar c**, **Calc**, **China**, **Ign**, **Merc**,* PULS, ***Staph**, **Stram**, **Sulph.
Lipsit de fermitate, de energie, molatec: Bar c, ***Calc**, **Sil.***
Ocolit de succes, se așteaptă mereu la eșec: ***Arg n**,* Aur, Merc, Nux v, Sil.
Tendința de a fi maleabil: ***Ars**, **Ign**, **Lyc**, **Nux v**,* PULS, ***Sil**,* Staph, Sulph.

AUTO-SUPRAPRECIERE
Lăudăros, fanfaron: Arn, Ars, Bell, Lach, Merc, Nat m, Nux v, Plat, Stram, Sulph.
Ipocrit: Bar c, Caust, Lyc, Merc, Nux v, Phos, Puls, Sep, ***Sil**, **Sulph***.
Dominator: ARS, ***Lyc.***
Excentric: ***Bell**, **Cann i**,* LACH, ***Tarant.***
Exaltat politic: Bell, ***Caust***, Lach, Nux v.
Egocentric: Anac, Arn, Aur, ***Calc**, **Lach**, **Lyc***, Med, Merc, Nux v, Phos, PLAT, ***Sil***, Staph, Stram, ***Sulph.***
Îngâmfat: ***Caust**, **Hyos**, **Lach**, **LYC**, **PLAT**, **Puls**, **Sil**, **Staph**, **Stram***, SULPH.
Avid de putere: Ars, Lach, ***Lyc***, Nux v, Sulph.
Mândru: Arn, Ars, Caust, Chin, Hyos, LACH, Lyc, Nux v, PLAT, Staph, Stram, Sulph.
Înfumurat, prezumțios: Arn, Calc, ***Lyc***, Plat, Staph.
Egoist: Ars, Bell, ***Calc***, China, Ign, Lach, Lyc, Med, Merc, Nat m, Nux v, Phos, Plat, ***Puls***, Sep, Sil, ***Sulph***, Tarant, ***Tub.***

FERICIRE (SUPERFICIALĂ)
***Vesel, fericit, fără vreo legătură cu un eveniment anume:** CANN I, HYOS, LACH.
Idealist: ***Caust**, **Ign**, **Lyc**, **Plat***, Tub.
Glumeț: ***Ars**, **Cann i**, **Hyos**, **IGN**, **Lach**, **Stram**, **Tarant.***
Râde fără măsură: Anac, Bar c, Bell, CANN I, ***Hyos***, Ign, ***Nat m***, Nux v, ***Plat***, Stram, Tarant.
Râde fără să vrea: Aur, Bell, CANN I, Hyos, IGN, Lyc, ***Nat m**, **Nit ac***, Phos, Puls, Sep, ***Tarant.***

Râde și când este vorba de lucruri serioase: ***Anac***, Arg n, Cann i, Ign, Lyc, ***Nat m***, Phos, ***Plat***, Sulph.
Râde în timpul somnului: Bell, Caust, ***Hyos***, LYC, Ph ac, Sep, ***Sil***, ***Stram***, SULPH.
Cântă: Bell, ***Hyos***, ***Lach***, ***Plat***, ***Stram.***
Cântă cu voce tare: ***Hyos***, ***Stram.***
Zâmbește: Ars, ***Bell***, HYOS, Nux v.
Scrie și vorbește în versuri, rime, cântece: ***Cann i***, China, Lach, Lyc, Nat m, Staph, ***Stram.***

ACTIVITĂȚI (AMELIORAT PRIN)

Dans: Carc, Caust, ***Ign***, ***Nat m***, SEP, Sil.
Muzică: AUR (clasică), Carc, Merc, Nat m, ***TARANT*** (vioaie, break, de dans, pop), Thuja (religioasă), Tub.
Muzica îi domolește neastâmpărul mâinilor și picioarelor: TARANT.
Ocupație, distragerea atenției, nu poate urmări emisiunile TV dacă între timp nu face și altceva:** Ars, Aur, Calc, Carc, Chin, ***Ign, Lach, Lyc, ***Nux v***, Puls, SEP, Sil, Stram.
Dorința de a se afla în compania cuiva:** ARG N, ARS, ***Calc, HYOS, ***Ign***, KALI C, LYC, ***Nux v***, ***PHOS***, ***Puls***, ***Sep***, STRAM.

RELIGIE

Îndoială asupra armoniei lăuntrice, a bunăstării spirituale, sufletești:** ARS, AUR, LACH, PULS, ***Sulph.
Fanatism: Caust, Med, Puls, Sulph, ***Thuja.***
Mânie, idee fixă, pasiune: ***Lach***, ***Plat***, ***Puls***, ***Stram***, Sulph.
Natură mistică, religioasă:** ***Arg n, ***Ars***, ***Aur***, ***Bell***, ***Calc***, ***Cham***, HYOS, Ign, LACH, Lyc, ***Med***, ***Plat***, ***Puls***, SEP, ***STRAM***, SULPH.

GELOZIE

Invidie, dorește ceea ce au alții (nu este același lucru cu gelozia): ARS, Calc, ***Lach***, Lyc, Nux v, ***Plat***, ***Puls***, Sep, ***Staph***, Sulph.
Gelozie: Anac, Ars, Calc, Coloc, ***HYOS***, Ign, Kali c, ***LACH***, ***Lyc***, ***Med***, Nat m, NUX V, Ph ac, ***Plat***, ***Puls***, Sep, ***Staph***, ***Stram***, Thuja.

SEXUALITATE

Îmbrăcăminte indecentă, nu are reținere în a se dezbrăca, aleargă goală, face nudism: Bell, ***HYOS***, Merc, ***Phos***, ***Stram***, Tarant.

*Gânduri senzuale, pasionale: ***Acon***, ***Calc***, ***Cann i***, ***Caust***, ***China***, HYOS, LACH, PHOS, PLAT, ***Puls***, ***Sep***, ***Sil***, STAPH, ***Stram***, ***Tarant***, ***Tub.***

*Predispoziție spre erotism, senzualitate: ***Bell***, ***CALC***, CAUST, CHINA, ***Colc***, ***Hyos***, IGN, ***Lach***, LYC, ***Merc***, ***MED***, NAT M, NUX V, PHOS, PLAT, PULS, ***Sep***, SIL, ***Staph***, STRAM.

*Lascivă, stăpânită de pofte trupești: ***Calc***, ***China***, ***Hyos***, ***Lach***, ***Lyc***, Med, ***Nat m***, Plat, ***Sil.***

GÂNDURI

Absorbit de gânduri: ***Arn***, ***Nat m***, ***Nux v***, ***Puls***, SULPH.

*Rumegă amintiri, își amintește mereu întâmplări neplăcute din trecut, este ranchiunos: ***Cham***, ***China***, ***Lyc***, ***NAT M***, ***Plat***, ***Sep***, ***Sulph.***

*Introspectiv, meditativ: ACON, ***Aur***, ***China***, IGN, ***PULS***, ***Sep***, SULPH.

Îngust la minte, obtuz: Bar c, Puls.

Dominant de idei fixe: ***Ign***, ***Sil.***

Abilitate și înclinație spre filozofie: Anac, Lach, Nit ac, Sulph.

Face multe planuri: Anac, Arg n, CHINA, Nux v, Sep, ***Sulph.***

Gânduri care revin: STRAM.

*Teoretizează: ***Aur***, CANN I, ***China***, ***Lach***, ***Sep***, SULPH.

*Gânduri tulburătoare: ***Ars***, ***Caust***, ***Lach***, ***Lyc***, NAT M, ***Nit ac***, ***Sulph.***

IMPLICARE

Nu suportă nedreptatea: Calc, CAUST, Ign, Med, Merc, Nat m, Nux v, Phos, STAPH, Sulph.

Iscoditor: Aur, Hyos, Lach, Puls, Sep, ***Sulph.***

*Bun, înțelegător, plin de compasiune: Carc, ***Caust***, ***Ign***, ***Med***, ***Nat m***, ***Nit ac***, ***Nux v***, ***PHOS.***

*Sentimental: IGN, ***Nat m***, NUX V, ***Phos***, ***Puls***, ***Sulph***, ***Tub.***

*Anxietate, îngrijorat pentru soarta prietenilor când este acasă: ***Phos***, ***Sulph.***

*Anxietate, îngrijorat pentru soarta altora: ***Arg n***, ***Ars***, ***Carc***, ***CAUST***, ***Nux v***, ***Phos***, ***Staph***, ***Sulph.***

INDIFERENȚĂ

În companie, în societate: ARG N, Kali c, Lyc, Nat m, ***Plat.***

*În afaceri: ***Arg n***, ***Arn***, ***Ph ac***, ***Puls***, ***Sep***, ***Stram***, ***Sulph.***
Față de cei dragi, rude: ***Acon***, Ars, Bell, Carc, Merc, ***PHOS***, ***Plat***, ***Sep.***
Față de sexul opus: ***Puls***, SEP, Thuja.
Față de înfățișarea proprie: SULPH.
Față de bunăstarea celorlalți: Ars, Caust, Lach, Nat m, ***Nux v***, Plat, SULPH.

PRUDENȚĂ

*Este rezervat: ***Calc***, ***Hyos***, ***Ign***, ***NAT M***, PHOS, ***Plat***, ***Puls***, ***Staph.***
Ascuns, secretos: Aur, ***Bar c***, Caust, ***Ign***, Lyc, ***Nat m***, Nit ac, Phos, ***Sep***, ***Thuja.***

DESCHIDERE

Extrovertit: Acon, Arg n, Bar c, Carc, ***Lach***, Lyc, Med, Nux v, ***Phos***, Sulph, Tarant.
Naiv: ***Bell***, Stram.
Naiv, dar foarte inteligent: ***China***, Hyos, ***Stram***, ***Sulph.***

VORBIRE

Bârfește: Ars, Calc, Caust, Hyos, Lach, Stram.
*Oftează: ***Aur***, ***Cham***, ***IGN***, ***Nux v***, ***Ph ac***, ***Puls***, ***Sep***, ***Stram.***
*Vorbăreț și tendință de a scrie scrisori interminabile: ***Aur***, ***Bell***, ***Cann i***, HYOS, ***LACH***, ***Phos***, STRAM.

VOINȚĂ

*Curajos: ***Ign***, ***Puls***, ***Tub.***
Optimist: ***Calc***, Lyc, Nux v, Puls, Sil, ***Sulph***, Tub.
*Încăpățânat, îndărătnic: ANAC, ***ARG N***, BAR C, BELL, CALC, CHAM, NUX V, TARANT, TUB.
*Copil încăpățânat, îndărătnic: CALC, ***Carc***, ***Cham***, ***China***, TUB.
*Impuls irezistibil de a munci: AUR, ***Bar c***, ***Carc***, ***Hyos***, ***Ign***, ***Lach***, ***Lyc***, NUX V, ***Sep***, TARANT, TUB.

LIPSĂ DE VOINȚĂ

Lipsit de ambiție: Arg n, Ars, Caust, ***Sep.***
*Leneș, mai ales când e vorba de muncă: CHINA, LACH, NAT M, ***NIT AC***, NUX V, PHOS, PULS, SEP, ***SULPH***, TUB.

Voință dispersată: ANAC, ***Lach.***
Îi lipsește voința, elanul, avântul: Bar c, ***Calc***, Lyc, ***Merc***, ***Nat m***, Phos, ***Sil***, Sulph.
Voință slabă, om slab: ***Anac***, Ars, ***Bar c***, CALC, Caust, China, Ign, Kali c, ***Lach***, ***Lyc***, Merc, Nat m, Nux v, Puls, Sil, Staph, Sulph, ***Tarant.***

INDEX REFERITOR LA FRICI ŞI FOBII

Temerile sunt în general atitudini, sentimente ale unor persoane care se simt amenințate de ceva deosebit. Pentru a putea fi folosite drept indicii în alegerea remediului acestea trebuie să fie puternice și clar exprimate.

Teama că un prieten va suferi un accident: Ars, Caust.
De avioane: ***Acon***, Arg n, Ars, CALC, Nat m.
Să rămână singur:** ARG N, ARS, HYOS, KALI C, LYC, PHOS, ***Puls, ***Sep***, ***Stram.***
Să fie singur noaptea: Arg n, ***Caust***, ***Med***, ***STRAM.***
Teama să fie singur și să moară: ***Arg n***, ARS, ***Kali c***, ***Phos.***
Teama că fiind singur își va provoca deliberat răni: Ars, Merc, Sulph.
Teama de animale: BELL, Calc, Carc, Caust, CHINA, Hyos, Lyc, Med, Nat m, ***Stram***, TUB.
De animale imaginare: ***BELL.***
De păsări: Ign, NAT M.
De întuneric: Ars, STRAM, Tarant.
Să nu orbească: ***Nux v***, ***Sulph.***
De obiecte strălucitoare, oglinzi: Cann i, Lach, Stram.
De hoți (caută sub pat după ei): Anac, ***Arg n***, ***ARS***, Aur, Bell, ***Ign***, ***Lach***, Lyc, ***Merc***, NAT M, ***Phos***, Sil, Sulph.
De străzi aglomerate: ***Acon***, Bar c, Carc, Caust.
De cancer: ARS, Bar c, CALC, ***Carc***, Ign, Med, Nat m, ***Nit ac***, Phos, PLAT, Sep.
Să călătorească cu mașina: Acon, Arg n, ***Aur***, ***Lach***, ***Sep.***
De pisici: Calc, China, ***Med***, ***Tub.***
De cimitire: Stram.

Îl cuprinde teama când este gata să meargă la biserică sau la teatru: ARG N.
***Claustrofobie:** ***Acon**, **Arg n**, **Calc**, **Ign**, LYC, Med, PULS, STRAM.
Teama de contagiune: Bar c, CALC, ***Lach***, Sil, SULPH.
Îi este frică să treacă de colțurile anumitor clădiri: ***Arg n.***
Teama că de după fiecare colț apare ceva: Med, ***Phos.***
Frică să traverseze un pod: Arg n, Bar c, Puls.
Frică de aglomerație în locuri publice, agorafobie: Acon, ***Arg n***, ***Arn***, Bar c, Nux v, Puls.
Tulburat de relatările despre cruzime: Calc.
De întuneric: ***Acon***, Arg n, Ars, Bell, ***Calc***, CANN I, Carc, Caust, China, Hyos, ***Lyc***, ***Med***, Nat m, ***Phos***, ***Puls***, Sil, ***STRAM***, Sulph, Tub.
De moarte:** ***ACON, ***Arg n***, ***Arn***, ***ARS***, ***Bell***, Calc, ***Cann i***, ***Caust***, ***Kali c***, ***Lach***, ***Lyc***, Med, ***Merc***, ***Nat m***, NIT AC, ***Nux v***, ***Ph ac***, PHOS, PLAT, ***Puls.***
De moarte; când este singur:** ***Arg n, ***Arn***, ARS, ***Kali c***, Med, ***Phos.***
De dentist: Calc, Puls, Tub.
Să nu rămână infirm: ARS.
De dezastre: ***Puls***, ***Tub***.
De medic: Arg n, Arn, Ign, Nat m, ***Nux v***, ***Phos***, ***Sep***, ***Stram***, ***Thuja***, ***Tub.***
De câini: ***BELL***, Calc, Carc, ***Caust***, CHINA, ***Hyos***, Lach, Med, Merc, Nat m, Plat, ***Puls***, Sep, Sil, ***Stram***, Sulph, TUB.
De dușmani: Anac, Hyos.
De rele, nenorociri: ***Arg n***, ***Ars***, CALC, ***Caust***, ***China***, ***Lach***, ***Nat m***, ***Phos***, ***Sep***, ***Staph***, ***Stram***.
De eșec: Arg n, Arn, Carc, Lyc, Nat m, Phos, Sil, Sulph.
Să nu leșine: ***Acon***, ***Arg n***, ***Plat.***
Să nu cadă: Acon, Arg n, Ars, Calc, Caust, China, Kali c, Med, Nux v, Phos, Sil, ***Stram***, Tub.
De stafii: ***Acon***, ***Ars***, Bell, Calc, Cann i, Carc, ***Caust***, China, ***Hyos***, Kali c, ***Lyc***, Med, ***Phos***, ***Plat***, ***Puls***, Sep, ***Stram***, ***Sulph.***
Teama că ceva se va întâmpla:** Ars, ***Calc, CAUST, ***Coloc***, ***Nat m***, NUX V, ***Ph ac***, PHOS, ***PLAT***, TUB.
Teama că ceva îngrozitor se va întâmpla: ***Ign***, ***Sep.***
Că se va îmbolnăvi de inimă: Acon, Arg n, ***Arn***, ***Aur***, ***Calc***, ***Caust***, Lach, ***Med***, Nat m, ***Phos***, Tarant.

De înălțime; amețește în locuri înalte: ***Arg n***, ***Aur***, Calc, Carc, Nat m, Phos, Puls, Staph, Stram, ***Sulph.***

De a fi umilit, de umilință: Puls, ***Sep.***

De lucruri imaginare: ***Acon***, Ars, BELL, Lyc, Merc, ***Phos***, Sep, STRAM.

Să nu fie rănit: Arn, Ars, Aur, Cann i, China, Hyos, Kali c, STRAM.

Să nu înebunească:** ANAC, ***CALC, CANN I, ***Med***, ***Merc***, ***Nat m***, ***Nux v***, ***Phos***, PULS, ***Sep***, ***Staph***, ***Stram.***

De insecte: CALC, Lyc, Nat m, Phos, Puls, Sul

Să nu-și piardă slujba: Calc, Ign, Puls, Sep, Staph, Sulph.

De cuțite (nu le ține la vedere): Ars, China, Hyos, Merc, Nux v.

Să nu întârzie: ***Arg n***, Med.

De fulgere: Bell, Lach, Phos, Sil.

Să fie privit: ARS, Bar c, Calc, ***Cham***, ***China***, Merc, ***Nat m***, Nux v, Sil, Stram, Sulph, Tarant, Thuja, ***Tub.***

De bărbați: Acon, Anac, ***Aur***, ***Bar c***, Bell, Ign, Lach, ***Lyc***, Merc, ***Nat m***, Phos, ***Plat***, ***Puls***, Sep, Sulph.

De muzică: ***Acon***, Bar c, Nit ac, Nux v, Phos, Sulph, Tarant, Thuja.

De zgomot în general:** ***Aur, ***Bell***, ***Caust***, ***Cham***, ***Lyc***, ***Med***, ***Phos***, ***Sil.***

De zgomotul apei care curge: Hyos, STRAM, Sulph.

De zgomote noaptea: Bar c, ***Caust.***

De zgomote la ușă: ***Aur***, ***Lyc.***

De zgomotele de pe stradă: Bar c, ***Caust.***

Teamă să nu fie observată starea lui: CALC.

De corvoade: ***Arg n***, Arn, Ars, Thuja.

De oameni:** ***Acon, ***Anac***, ***Aur***, ***Bar c***, ***Caust***, HYOS, ***Kali c***, LYC, ***Nat m***, ***Plat***, ***Puls.***

De oameni în copilărie: BAR C, ***Lyc.***

Teamă în timpul menstruației: Acon, ***Bell***, IGN, ***Lach***, ***Nat m***, Nux v, ***Ph ac***, Phos, Plat, Staph, Sulph.

De ace și obiecte ascuțite: Ars, Merc, Nat m, Plat, SIL.

De a nu fi otrăvit (o formă particulară de suspiciune): Anac, ***Ars***, ***Bell***, ***Hyos***, Ign, ***Lach***, Nat m, Ph ac, Phos.

Teamă de sărăcie, mare grijă de bani: ARS, ***Calc***, Kali c, Nux v, Puls, ***Sep***, Staph, Sulph.

Teamă să apară în public: Anac, Arg n, ***Lyc***, SIL.

Să nu-și piardă auto-controlul: ***Arg n***, Cann i, ***Merc***, Nux v, ***Staph***, Sulph, Thuja.

Frică de umbre: ***Calc***, Phos, Staph.
Să meargă la culcare: Calc, ***Lach***, Merc, Nat m, Nux v.
De șerpi: Arg n, ***Bell***, ***Carc***, ***LACH***, Nat m, Puls, Tub.
Că cineva se află în spatele lui: Anac, Lach, ***MED***, Merc, Staph.
De păianjeni: Calc, Carc, Nat m, Stram, Tarant.
„Nervi" la stomac:** Ars, ***Aur, ***Bar c***, ***China***, ***Kali c***, ***Sulph***, ***Tarant.***
De străini: ***Bar c***, Carc, Caust, Lach, Lyc, Puls, Sil, Stram, ***Thuja***, Tub.
De a circula pe străzi aglomerate: ***Acon***, Carc, Caust.
Să nu fie strangulat: PLAT.
Să nu fie lovit de oamenii care vin spre el: ARN, Bell, Ign, Kali c, Lach, Stram, Thuja.
De metrou: ACON, STRAM.
De sufocare: ACON, ***Ars***, Lach, Merc, Nux v, ***Phos***, ***Staph***, ***Stram***, ***Sulph.***
Teamă de a se sufoca noaptea: Am, Ars, ***China***, ***Lyc***, Med, ***Puls***, Sil, ***Sulph.***
De sinucidere: Arg n, ***Ars***, Lach, Med, ***Merc***, ***Nux v***, Plat, Sep, Tub.
De furtună cu tunete: Bell, ***Calc***, Carc, Caust, ***Coloc***, Lach, Lyc, ***Merc***, ***Nat m***, ***Nit ac***, ***PHOS***, ***Sep***, Sil, STAPH, Stram, Sulph, Tub.
De atingere:** ***Acon, ***Arn***, ***Bell***, ***Cham***, ***China***, ***Kali c***, ***Nux v***, ***Tarant.***
De tuneluri: ***Acon***, Arg n, Bell, Nat m, ***STRAM.***
Teamă de a întreprinde: ***Arg n***, ***Ars***, ***Lyc***, Nux v, Sil.
De violență: vezi Răniri, Hoți.
De apă: ***Bell***, Cann i, Carc, HYOS, ***Lach***, Med, Merc, Nux V, ***Phos***, STRAM, Sulph, Tarant.
De vânt: ***Cham***, Thuja.
De femei: Puls, Sep, Staph.
De muncă: ***Arg n*** , Calc, Cham, China, Coloc, Hyos, ***Kali c***, Lyc, Nat m, ***Nux v***, Phos, ***Puls***, ***Sil***, ***Sulph.***

INDEX REFERITOR LA PREFERINȚE ALIMENTARE

Preferințele și aversiunile alimentare reflectă trei lucruri: 1) inteligența naturală, înnăscută a persoanei respective care caută să aleagă ce-i mai bun pentru necesitățile organismului și pentru nutriție; 2) ca-

priciile alimentare induse de influențe externe; 3) conștiința socială, de exemplu este vegetarian fiindcă nu suportă felul în care sunt ținute și tratate animalele.

Preferințele menționate în continuare sunt *preferințe naturale*, și nu cele determinate de capricii sau influențe sociale. Dacă de obicei mâncați ceea ce credeți că vă face bine, acum încercați să uitați aceasta și alegeți doar acele alimente care vă plac cu adevărat, indiferent de proveniența lor, și dacă vă fac bine sau nu. Dacă vă plac grăsimea sau carnea sau înghețata, acestea trebuie luate în considerare, chiar dacă, de regulă, nu le mâncați.

În plus, preferința trebuie să fie sigură și puternică pentru a putea ține cont de ea.

Băuturi alcoolice:** ***Arn, ***ARS***, ***Aur***, ***Calc***, ***China***, LACH, ***Lyc***, ***Med***, NUX V, ***Phos***, ***Puls***, ***Sep***, ***Staph***, SULPH, ***Tub.***

Banane: Thuja, Tub.

Băuturi amare: NAT M, Sep.

Mâncare amară: ***Nat m***, Nux v, Sep.

Pâine: ***Ars***, ***Aur***, ***Bell***, Cann i, ***Cham***, ***Coloc***, Ign, Lyc, Merc, ***Nat m***, ***Puls***, Sil, Staph.

Pâine cu unt: Bell, Ign, MERC, Puls.

Pâine de secară: ***Ars***, ***Ign.***

Unt: Carc, Ign, Merc, Nit ac, Puls, Sulph, Tub.

Brânză: ***Arg n***, Calc, Carc, Caust, Ign, ***Nit ac***, ***Phos***, Puls, Sep, Tub.

Carne de pui: ***Phos.***

Ciocolată: Arg n, ***Calc***, ***Carc***, China, Lyc, Nat m, ***PHOS***, Puls, ***Sep***, Sulph, Tarant.

Cafea: Arg n, ***Ars***, ***Aur***, Bell, Calc, Cham, ***China***, Lach, NUX V, Puls, Sulph.

Mâncare rece:** ***Ars, ***Cham***, ***Ign***, ***Lyc***, ***Merc***, ***Nux v***, PHOS, PULS, ***Sil***, ***Thuja.***

Castraveți: ***Phos***, ***Sulph.***

Delicatese, mâncăruri rafinate dulci sau condimentate:** ***Aur, CHINA, TUB.

Anghile: ***Med.***

Ouă: ***Calc***, ***Carc***, Caust, ***Puls***, Sil, Tub.

Ouă fierte tari: CALC.

Ouă fierte moi: ***Calc***, ***Puls.***

Paste făinoase, făinoase: ***Calc***, ***Carc***, Lach, ***Nat m***, ***Sulph.***

Cod: ***PRINCIPAL,*** CHEIE, ***Obișnuit,*** Indicat

Grăsimi: Arg n, Ars, Calc, ***Carc***, ***Med***, Nat m, NIT AC, ***Nux v***, Phos, Sil, ***Sulph***, ***Tub.***
Slănină: ***Carc***, ***Tub.***
Pește: Caust, ***Med***, ***Nat m***, ***Nit ac***, Phos.
Pește sărat: ***Nat m.***
Pește hering: NIT AC, ***Puls.***
Fructe: Ars, ***Carc***, ***China***, ***Ign***, Lach, Med, Nat m, PH AC, Phos, Puls.
Fructe acre: ***Ars***, Carc, China, Ign, Lach, Thuja.
Fructe verzi: Calc, ***Med.***
Mâncare fierbinte: Ars, ***LYC***, ***Ph ac.***
Gheață: Arg n, ***Ars***, ***Calc***, ***Med***, Phos, Sil.
Înghețată: Arg n, ***Calc***, Carc, ***Med***, ***Nat m***, PHOS, ***Sil***, Sulph, Tub.
Mâncăruri greu digerabile: ***Aur***, Bell, ***Calc***, Ign, LACH, Nat m, NIT AC, SIL, Sulph, ***Tarant.***
Alimente (fructe, legume etc.) suculente: ***Ars***, China, Med, Nux v, PH AC, Phos, Puls, Staph.
Limonadă: BELL, Calc, Lach, ***Nit ac***, Puls.
Lămâi: Ars, BELL, ***Merc***, Nat m, Puls, ***Tarant.***
Var: ***Calc***, Hyos, Ign, Nat m, NIT AC, ***Nux v***, Sil, Sulph, ***Tarant***, Tub.
Carne:** ***Calc, ***Nux v***, ***Staph***, ***Sulph.***
Carne de porc: Nit ac, Nux v, ***Tub.***
Carne crudă: ***Phos.***
Carne afumată: ***Carc***, CAUST, TUB.
Lapte: Anac, ***Ars***, ***Aur***, ***Calc***, ***Carc***, ***Lach***, ***Merc***, ***Nat m***, ***Nux v***, ***Ph ac***, ***Phos***, ***Sil***, ***Staph***, ***Sulph***, Tub.
Lapte rece: Carc, ***Ph Ac***, ***Phos***, Staph, ***Tub.***
Măsline: Calc, LYC, Sulph.
Ceapă crudă: Carc, Med, Staph, ***Thuja.***
Portocale și suc de portocale: MED.
Scoici: ***Calc***, *LACH*, ***Lyc***, ***Nat m***, Phos, ***Sulph.***
Piper: Carc, ***Nat m***, Nux v.
Murături: Ars, Ign, ***Lach***, ***Sep***, Staph, ***Sulph.***
Cartofi: Calc, Med, Tub.
Mâncare crudă: Calc, Ign, Med, SIL, SULPH, Tarant.
Răcoritoare: ***Ars***, ***Calc***, ***Caust***, ***China***, ***Med***, ***PH AC***, ***Phos***, ***Puls***, Thuja, ***Tub.***
Orez: Phos, ***Staph.***
Alimente sărate: ARG N, ***Calc***, ***Carc***, ***Caust***, ***China***, ***Med***, ***NAT M***, NIT AC, ***Ph ac***, PHOS, Sil, Staph, Sulph, ***Tarant***, ***Thuja***, ***Tub.***

Cod: ***PRINCIPAL***, CHEIE, ***Obișnuit***, Indicat

Cârnați: Arg n, ***Nux v.***

Mâncare bogat condimentată, asezonată: Acon, Arg n, ***Ars***, Aur, Carc, Caust, CHINA, Nat m, Nit ac, ***Nux v***, ***PHOS***, Puls, Sep, Staph, SULPH, ***Tarant***, Tub.

Supă: Carc, Merc, Nat m, ***Staph***, Sulph.

Alimente acre, acidulate:** ACON, ARN, ***Ars, ***Calc***, ***Cham***, ***China***, ***Ign***, ***Kali c***, ***Lach***, ***Med***, ***Nat m***, Ph ac, ***Phos***, ***Puls***, ***Sep***, ***Stram***, SULPH.

Preferințe alimentare ciudate în timpul graviditătii: Calc, ***Sep.***

Zahăr: ARG N, ***Calc***, Carc, Kali c, ***Lyc***, ***Phos.***

Dulciuri în general (nu este același lucru cu ciocolata):** ARG N, ARS, ***Calc, CANN I, ***Carc***, CHINA, ***Kali c***, ***LYC***, ***Med***, ***Merc***, ***Nit ac***, ***Phos***, ***Puls***, ***Sep***, STAPH, SULPH, ***Tub.***

Ceai: Thuja.

Roșii: Ign.

Zarzavaturi: Ars, Cham, ***Sulph.***

Oțet: Am, Ars, Carc, ***Nat m***, Puls, ***Sep***, Sulph.

Vrea ceva, dar nu știe ce anume: Cham, ***China***, IGN, ***Lach***, PULS, Sil.

Băuturi calde: ARS, Bell, Carc, Kali c, ***Lyc***, ***Sulph.***

Mâncare caldă: ARS, ***Lyc***, Med, ***Ph ac***, Sil.

INDEX REFERITOR LA AVERSIUNI ALIMENTARE

Aici sunt incluse produse alimentare care chiar nu vă plac, și nu cele pe care nu le mâncați pentru că nu sunt sănătoase sau semnifică cruzime, ori nu vă cad bine. Poate să vă placă ciocolata, dar ea să nu vă priască. Aceasta nu este o aversiune.

Acrituri: Arg n, ***Bell***, China, Ign, Lyc, Nat m, Nux v, Ph ac, ***Sulph***, Tub.

Băuturi alcoolice: Ars, Bell, Calc, Cham, China, ***Hyos***, Ign, Lyc, ***Merc***, Nux v, Ph ac, Phos, Sil, Stram, Sulph.

Băuturi alcoolice – bere: NUX V

Băuturi alcoolice – bere englezească cu un procent mai mare de alcool: BELL, Calc, ***Cham***, CHINA, Med, Merc, Nat m, NUX V, Ph ac, ***Phos***, Puls, Sep, ***Sulph.***

Băuturi alcoolice – whisky: Ign, ***Merc***, Ph ac, Stram.

Băuturi alcoolice – vin: ACON, ***Carc***, ***Ign***, LACH, ***Merc***, Nat m, Nux v, Ph ac, Puls, Sil, ***Sulph***, Tub.
Fasole și mazăre: ***Lyc***, Med, Nat m.
Pâine: Calc, ***CHINA***, Ign, KALI C, ***Lyc***, NAT M, ***Nit ac***, ***Nux v***, ***Ph ac***, ***Phos***, PULS, ***Sep***, SULPH, Tarant.
Pâine în perioada gravidității: ***Sep.***
Micul dejun: Lyc.
Unt: Ars, Carc, CHINA, ***Merc***, Nat M, ***Phos***, PULS.
Varză: Kali c, Lyc.
Brânză: ***Arg n***, China, Nat m, ***Nit ac***, ***Sil***, ***Staph***, Tub.
Brânză tare: ***Merc***, Nit ac, ***Sulph.***
Cafea: ***Acon***, ***Bell***, CALC, Carc, ***Caust***, ***Cham***, ***China***, ***Lyc***, ***Merc***, ***Nat m***, NUX V, Ph ac, ***Phos***, Puls.
Mirosul de cafea: Lach, **Nat m**, Tub.
Băuturi reci: Acon, Ars, Lyc, Med, Nux v, Phos.
Băuturi calde: Caust, ***Cham***, Med, PHOS, ***Puls.***
Ouă: Bell, ***Calc***, Carc, Nit ac, Phos, Puls, SULPH, Tub.
Paste făinoase, făinoase, etc.: Ars, Nat m, Phos.
Grăsimi și mâncăruri grele: ***Ars***, ***Bell***, ***Calc***, ***Carc***, CHINA, Lyc, ***Merc***, NAT M, Nit ac, Phos, PULS, ***Sep***, ***Sulph***, Tarant.
Pește: Nat m, ***Phos***, Sulph.
Fructe: ARS, Bar c, Bell, ***Carc***, ***Caust***, CHINA, Ign, Nat m, Phos, PULS.
Usturoi: ***Phos.***
Miere: Nat m.
Carne:** ***Arn, ***Ars***, ***Aur***, CALC, Carc, CHINA, ***Ign***, ***Kali c***, ***Lyc***, ***Merc***, ***Nat m***, ***Nit ac***, NUX V, ***Phos***, ***Plat***, PULS, SEP, SIL, SULPH, ***Tarant***, ***Tub***.
Carne de vacă: Merc.
Carne proaspătă: ***Thuja***.
Pepeni: ***Ars***, ***China***.
Lapte: ***Arn***, ***Ars***, ***Calc***, ***Carc***, IGN, ***Phos***, ***Puls***, Sep, Sil, STAPH, Sulph.
Laptele mamei: ***Calc***, Lach, ***Merc***, Nat m, SIL, Stram.
Măsline: SULPH.
Scoici: Acon, Calc, Lyc, Med, ***Phos***, Sep.
Plăcinte, patiserie: ***Ars***, Lyc, ***Phos***, ***Sep.***
Mazăre: Med.
Cartofi: ***Phos***, Sep, Thuja.

Budinci: Ars, Calc, ***Phos***.
Sare, alimente sărate: ***Carc,*** China, Lyc, ***Merc***, ***Nat m***, Nit ac, Phos, Puls, ***Sep,*** Sil.
Mâncare gelatinoasă: ***Calc***, Med, ***Nat m***.
Mâncare solidă: Bell, Lyc, Merc, ***Staph***, Sulph.
Supă: ***Arn***, Ars, Bell, Carc, Cham, China, Kali c, Lyc, Nat m, Puls, Staph.
Mâncare acră: ***Bell***, China, Ign, Lyc, Nat m, Nux v, Ph ac, ***Sulph.***
Căpșuni: China, ***Sulph.***
Zahăr: Ars, Caust, Merc, Phos.
Dulciuri (nu este același lucru cu ciocolata): ***Arg n***, ***Ars***, Bar c, Carc, CAUST, ***Kali c***, ***Lyc***, ***Merc,*** Nit ac, Nux v, ***Phos***, Puls, ***Sulph.***
Ceai: ***China***, Nux v, ***Phos***, ***Thuja***.
Roșii: ***Phos***.
Napi: Puls, Sulph.
Zarzavaturi: Bell, Caust, ***Nat m***, ***Phos***, Sulph, Tub.
Apă rece: ***BELL***, Caust, China, Nat m, NUX V, Phos, Puls, STRAM, Sulph.

INDEX REFERITOR LA FORMA CORPULUI

Supraponderal:** ***Acon, ***Ars***, ***Aur***, ***Bell***, ***CALC***, ***Hyos***, ***Kali c***, ***Lyc***, ***Phos***, ***Puls***, ***Sulph.***
Copil supraponderal: Bar c, Bell, ***Calc***.
Încovoiat, adus de spate: ***Arg n***, ***Aur***, ***Calc,*** Coloc, ***Lyc,*** Med, Nat m, Nux v, PHOS, ***Sil***, SULPH, ***Tub.***
Suplu: ***Arg n***, Ars, Bar c, ***Calc***, Caust, Ign, Lach, ***Lyc***, Merc, Nat m, ***Nit ac***, ***Nux v***, Ph ac, ***Phos***, Sep, ***Sil***, SULPH, Tub.

INDEX REFERITOR LA POZIȚIA CORPULUI ÎN TIMPUL SOMNULUI

Se va lua în considerare numai dacă persoana respectivă adoptă în mod sigur și constant o anumită poziție atunci când doarme sau știe că aceea este poziția pe care o preferă, chiar dacă uneori doarme și în

altă poziție. De exemplu, cei de tipul Medorrhinum spun că se simt cel mai bine când dorm pe burtă. Vă poate ajuta și dacă o persoană spune „Când sunt supărat dorm întotdeauna pe..."

Pe spate: Acon, Am, Ars, Aur, ***Calc,*** Cham, China, Coloc, ***Ign, Lyc,*** Med, Nat m, Nit ac, ***Nux v, Phos, Plat***, PULS, ***Stram, Sulph.***

Pe spate și cu mâinile pe burtă; pe: PULS.

Pe spate cu mâinile deasupra capului: Ars, Carc, Med, Nux v, Plat, PULS, Sulph.

Își schimbă des poziția: ARS, Aur, ***Ign***, Kali c, Lach, Lyc, Phos, Plat.

Ghemuit, cu picioarele adunate: Anac, ***Cham***, China, MERC, Nat m, ***Plat***, PLUS, ***Stram.***

Cu picioarele afară de sub pătură pentru a le răcori: Calc, CHAM, LACH, MED, ***Phos***, ***Plat***, PULS, ***Sep***, Sil, SULPH.

Pe burtă: Ars, ***Bell***, Calc, ***Carc***, Caust, ***Coloc***, Ign, Lach, ***Lyc***, MED, ***Nat m***, ***Phos***, PULS, ***Sep***, ***Stram***, ***Sulph***, ***Tub.***

Cu capul îngropat în pernă: Am, Bell, Lach.

Cu capul dat pe spate: ***Bell***, China, Hyos, Ign, ***Nux v***, Sep.

Cu capul înclinat în față: Acon, Phos, Puls, Staph.

Cu capul în jos: Am, ***Nux v***, Sil, Sulph.

Sprijinit pe genunchi cu fața îngropată în pernă: ***Carc***, ***Lyc***, MED, ***Phos***, ***Sep***, ***Tub***.

Sprijinit pe genunchi și coate: Calc, Carc, Lyc, ***Med***, Phos, Sep, Stram, Tub,

Pe partea stângă: Acon, Bar c, Calc, Carc, China, Merc, Nat m, Phos, Sep, ***Sulph.***

Cu mâinile și picioarele depărtate: Bell, ***Cham***, Nux v, Plat, ***Puls,*** Sulph.

Cu mâinile și picioarele întinse; cu: Bell, Cham, China, Plat, ***Puls.***

Pe partea dreaptă: ***Ars***, Cham, China, Ign, Kali c, LACH, ***Lyc***, Merc, PHOS, Sulph.

INDEX REFERITOR LA SEMNE FIZICE ȘI SIMPTOME NEOBIȘNUITE

Semnele și simptomele neobișnuite, numite și simptome cheie, sunt foarte utile în alegerea remediilor. Simptomele obișnuite sunt, în fond,

aceleași pentru toată lumea; prin urmare ele nu pot furniza indicii pentru alegerea remediului, în timp ce simptomele neobișnuite pot.

Lista se referă la întregul corp, regiune cu regiune, prezentat de sus în jos. *Nu* este completă; constă dintr-o selecție de simptome interesante, fiind omise cele comune, obișnuite. Versiunea completă se întinde pe mai mult de o mie de pagini tipărite cu litere foarte mici și se numește *Repertoarul lui Kent.*

SIMPTOME NEOBIȘNUITE CARE AFECTEAZĂ ÎNTREAGA PERSOANĂ

Toamna agravează:** ***Calc, ***China***, ***Coloc***, LACH, LYC, ***Merc***, ***Stram.***

Modificarea poziției ameliorează: Arn, Ars, Caust, ***Cham***, IGN, Lach, Lys, ***Ph ac***, Phos, Plat, ***PULS***, Sep, Staph, Thuja.

Simptomele se schimbă tot timpul: ***Carc***, ***Ign***, Kali c, ***Puls***, ***Tub.***

Vremea senină agravează: Acon, ***Caust***, ***Nux v.***

Vremea noroasă ameliorează: ***Caust.***

Stări contradictorii și alternante:** ***Carc, IGN, ***Lyc***, ***Nat m***, ***Plat***, PULS, Sep, ***Staph***, ***Thuja***, TUB.

Pipernicit, mic, nedezvoltat: BAR C, ***Calc***, Carc, ***Med***, ***Sil***, ***SULPH***, ***Tub.***

Dimineața în jurul orei 11 se agravează:** ***Nat m, Nux v, Phos, Sep, SULPH.

Seara se ameliorează: Arn, AUR, Carc, Lyc, MED, Nat m, Nux v, Puls, Sep.

Exercițiile fizice ameliorează: ***Arg n***, Calc, Carc, Caust, ***Ign***, Kali c, Nat m, ***SEP***, Sil, ***TUB.***

Amețeli, leșin în timpul menstruației:** ***Acon, ***Calc***, ***Ign***, LACH, NUX V, ***Puls***, SEP.

Amețeli, leșin în timpul sarcinii: ***Bell***, ***Kali c***, ***Nux v***, ***Puls***, ***Sep.***

În perioada dintre orele patru-șase după-masă se agravează: ***Sep.***

În răstimpul dintre orele patru-opt după-masă se agravează:** Coloc, ***LYC, Med, Sulph.

***Bufeuri de căldură cu transpirație:** CHINA, Ign, LACH, SEP, SULPH, TUB.

Bufeuri de căldură mergând în sus:** ***Calc, ***Kali c***, ***Lyc***, ***Phos***, SEP, ***Sulph.***

Dimineața se ameliorează: LYC.

Într-o cameră plină de oameni se agravează:** ***Arg n, ***Lyc***, ***Phos***, ***Puls***, ***Sep***, ***Sulph.***

Alergatul ameliorează: Ars, Caust, ***Ign***, Nat m, Nit ac, SEP, Sil, Tarant.

Pe litoral se agravează:** ***Ars, ***Carc***, Med, ***Nat m***, ***Sep***, ***Tub.***

Pe malul mării se ameliorează: ***Acon***, ***Carc***, ***Hyos***, Lyc, ***MED***, ***Nat m***, Plat, Sep, Sil, ***Stram***, ***Tub.***

Primăvara se agravează:** ***Aur, BELL, CALC, LACH, LYC, ***Nat m***, ***Puls***, ***Sep***, ***Sil***, ***SULPH.***

Vara se agravează:** BELL, LACH, ***Lyc, ***Nat m***, ***Nux v***, ***Ph ac***, ***Phos***, PULS.

În amurg se agravează: Arg n, ***Ars***, ***Calc***, ***Caust***, Cham, Nat m, ***Phos***, Plat, PULS, Staph.

Pe vreme umedă se ameliorează: ***Acon***, ***Ars***, ***Bell***, CAUST, Cham, MED, ***Nit ac***, NUX V, ***Plat***, ***Sep***, ***Sil***, Staph, Sulph.

Iarna se agravează:** ACON, ARS, AUR, ***Bar c, ***Bell***, ***Calc***, ***Caust***, ***Cham***, ***Hyos***, ***Ign***, KALI C, LYC, ***Merc***, NUX V, ***Phos***, PULS, ***Sep***, ***Sil***, ***Sulph.***

SIMPTOME NEOBIȘNUITE PRIVIND AMEȚEALA (VERTIJUL)

Provocată de băuturi alcoolice: COLOC, NAT M, ***NUX V.***

Însoțită de simptome care țin de spate: SIL.

Provocată de pierderi de lichide corporale: ***China***, PHOS, Sep.

Închiderea ochilor o ameliorează: ***Acon***, Lach, Puls, Sep, Sulph.

Provocată de cafea: ***Arg n***, CHAM, NAT M, NUX V, Phos.

De intrarea într-o cameră întunecată: ***Arg n***, ***Stram.***

De înălțime: ARG N, Aur, CALC, ***Nat m***, Phos, Puls, Staph, SULPH.

Când îngenunchează: SEP, Stram.

Când ridică o greutate: PULS.

Când stă întins: ***Bell***, Caust, Nit ac, Nux v, Puls.

Statul pe partea dreaptă agravează: ***Phos***, Tub.

Statul pe partea stângă agravează: ***Phos***, Sil.

Obiectele din jur par îndepărtate: Anac, PULS, Stram.

Obiectele par să se învârtă în cerc, camera se rotește: ***Calc***, CAUST, Merc, ***NUX V***, ***Phos.***

În cazul persoanelor în vârstă: ***Arn***, ***Aur***, ***Bar c***, ***Phos***, Sulph.

Datorită suprasolicitării ochilor: NAT M, PHOS, ***Sil.***

În timpul sarcinii: ***Ars***, Bell, NAT M, Nux v, Phos.

Când coboară scările: ***Merc***, ***Plat***, Tarant.
Când se răsucește în pat: BELL, Phos, Sulph.
Când se învârtește sau își mișcă brusc capul: Bar c, CALC, ***Coloc***, ***Kali c***, Merc, PHOS, ***Staph***, Sulph.
Când se plimbă într-un spațiu larg deschis are senzația că alunecă prin aer: ***China***, Hyos, Nat m, Sep, Stram, ***Thuja***.

SIMPTOME ȘI SEMNE NEOBIȘNUITE ÎN REGIUNEA CAPULUI
Chelie:** ***Anac, Arn, Aur, BAR C, Lyc, Med, Nat m, ***Phos***, ***Sep***, ***Sil***, Sulph.
Chelie la persoane tinere: ***Bar c***, ***Sil***, Tub.
Chelie în porțiuni delimitate (alopecia areata): ***Ars***, ***Calc***, Lyc, ***Phos***, Sep.
Se izbește cu capul de pat: Ars, Hyos, Stram, Tarant, ***Tub.***
Își îngroapă capul în pernă: ***Arn***, BELL, Lach, ***Med***, ***Stram***, Sulph, Tarant, TUB.
Sensibil la aer rece: ***Ars***, ***Bar c***, ***Bell***, CHINA, Hyos, ***Kali c***, ***Lach***, ***Lyc***, ***Merc***, ***Nat m***, NUX V, ***Phos***, ***Sep***, SIL, Thuja.
Are mătreață albă: Ars, NAT M, ***Phos***, THUJA.
Fontanelele deschise (oasele capului la bebeluș nu fuzionează suficient de repede): CALC, ***Merc***, Ph ac, ***PHOS***, ***Puls***, ***Sep***, SIL, ***Sulph***, Tub.
Păr uscat:** ***Calc, ***Kali c***, ***Med***, ***Phos***, ***Sulph***, THUJA.
Îi cade părul după ce a născut: ***Calc***, LYC, ***Nat m***, ***Nit ac***, ***Sep***, Sil, SULPH.
Părul îi cade în timpul sarcinii: LACH.
Părul îi cade pe porțiuni mici, în pete:** ***Ars, ***Calc***, Nat m, ***Phos***.
Îi cad șuvițe întregi de păr: Lyc, PHOS, Sulph.
Părul îi încărunțește: ***Ars***, LYC, ***Nat m***, ***Ph ac***, ***Sil***, ***Staph***, Sulph, Thuja.
Păr roșu: LACH, PHOS, SEP, Sulph.
Părul se încâlcește ușor: Ars, Lyc, ***Med***, Nat m, ***Ph ac***, Sep, Sulph, Tub.
Părul este mat, lipsit de luciu: Calc, ***Med***, ***Thuja***, Tub.
Capul înfierbântat, dar extremitățile reci: ***Arn***, Aur, BELL, ***Calc***, Cann i, China, Lach, Lyc, Stram, Sulph.
Transpiră pe pielea capului în timpul somnului: ***CALC***, ***Cham***, ***China***, ***Lyc***, ***Merc***, Nat m, ***Sep***, ***Sil***, Tub.
Senzație de oboseală: Am, Lach, Nat m, ***PHOS***, Sil.

SIMPTOME NEOBIȘNUITE LEGATE DE DUREREA DE CAP

Tipă de durere: Anac, ***Ars***, ***Coloc***, Kali c, ***Sep***, Sil, Stram, Tarant.

Îl doare capul după ce se tunde: BELL, Puls, ***Sep***.

După efort fizic:** CALC, NAT M, ***Nux v.

Când este nemâncat, ține post: Ars, Caust, KALI C, Lach, ***Lyc***, Nux v, ***Phos***, ***Sil***, ***Sulph***, Thuja.

Dacă, după ce a postit, foamea nu este potolită: ***Lyc***, ***Sulph***.

Durere în mijlocul frunții, în sinusurile frontale, din cauza unei rinosinuzite cronice: ***Ars***, SIL, ***Thuja***.

Durere care izbește ca un ciocan:** ***Ars, BELL, ***China***, ***Lach***, NAT M, Sil, SULPH, ***Tarant***.

Durere de cap în cazul elevilor: Acon, Bell, ***Calc***, NAT M, ***PH AC***, ***Phos***, ***Puls***, ***Sulph***, ***Tub***.

Durere de cap înainte de o furtună cu tunete și fulgere: Carc, Lach, PHOS, ***Sep***, ***Sil***.

Când iese în vânt rece: ***Acon***, ***Aur***, ***Ign***, NUX V, ***Sep***.

SIMPTOME NEOBIȘNUITE LA OCHI

Senzație de fire de păr în ochi: PULS, Sil, Tarant.

Noduli tari indurați, la pleoape:** Calc, ***Sil, SEP, STAPH, ***Thuja***.

Inflamații recidivante: ***Ars***, CALC, ***Sulph***.

Opacitatea corneei, arc senil: Acon, ***Ars***, Calc, ***Coloc***, Kali c, ***Lyc***, ***Merc***, Phos, PULS, ***SULPH***.

Dimineața îi deschide greu: Bar c, ***Caust***, ***Lyc***, ***Nit ac***, ***Ph ac***, ***Sep***.

Roșeața marginilor:** ***Arg n, ARS, ***Coloc***, ***Med***, ***Nat m***, ***Ph ac***, ***Puls***, ***SULPH***.

Urcioare, orjelet recidivant: Carc, Puls, ***Sil***, Staph, SULPH, Tub.

Urcioare, orjelet în unghiul intern: Bar C, ***Nat m***, Sulph.

Lăcrimează la aer rece: Lyc, Phos, PULS, ***Sep***, ***Sil***, Sulph, Thuja.

SIMPTOME NEOBIȘNUITE LEGATE DE VEDERE

Încețoșată, estompată înainte de declanșarea unei dureri de cap: Hyos, ***Sep***, ***Sulph***.

Diminuată înaintea durerii de cap: Hyos, Lach, ***Nat m***, ***Phos***, ***Sep***, Sil, Stram, ***Sulph***, ***Tub***.

Obiectele au contururi estompate, tremurate, ca și cum ar fi privite printr-o pană de pasăre: ***Calc***, LYC, ***Merc***, Nat m.

Zigzaguri luminoase de un roșu aprins, ca de foc: Ign, NAT M, ***Sep***.

Străfulgerări în întuneric: Arg n, PHOS, Stram.
Tremurată, mijită, în timpul durerilor de cap: CHINA, ***Coloc***, NAT M, ***Phos***, ***Sil***, ***Sulph***.
Jumătatea orizontală a câmpului vizual este pierdută (hemiopie orizontală): ARS, ***Aur***, ***Lyc***, Sep, Sulph, ***Tub***.
Jumătatea inferioară a câmpului vizual pierdută: ***Aur***, Sulph.
Jumătatea superioară a câmpului vizual pierdută: ***Ars***, AUR.
Jumătatea verticală a câmpului vizual este pierdută (hemiopie verticală): Aur, Calc, ***Caust***, ***Lyc***, ***Nat m***, Sil.

SIMPTOME NEOBIȘNUITE PRIVIND URECHILE

Secreții purulente cu eczemă: ***Calc***, ***Lyc***, ***Merc***, ***Sulph***.
Erupții, fisuri în spatele urechilor: ***Lyc***, ***Sep***, ***Sulph***.
Copil care își înfundă degetele în urechi: ***Sil***.
Își simte urechile ca și cum ar fi degerate: Caust, ***PULS***.
Aude slab vocea umană: ***Ars***, Calc, Ign, ***PHOS***, ***Sil***, ***SULPH***.
Aude zgomote sincronizate cu pulsul: Ars, Coloc, Med, Merc, Nux v, Puls, Sep, Sil.
Aude zgomote care reverberează: ***Bar c***, Bell, ***CAUST***, Kali c, ***Lach***, LYC, Med, Merc, ***Nit ac***, ***Nux v***, ***Ph ac***, ***PHOS***, Plat, ***Puls***, SEP, Sil, Sulph.
Durere în aer rece: ***Ars***, ***Cham***, Lach, ***Lyc***, Merc, ***Sep***.
Ceară (cerumen) excesivă: Bell, ***Calc***, CAUST, Kali c, LACH, Lyc, Merc, Sep, Sil, Sulph, Tarant, Thuja.

SIMPTOME NEOBIȘNUITE PRIVIND NASUL

Sângerează: vezi Epistaxis.
Secreții nocturne care irită pielea, ca de la o arsură: NIT AC.
Secreții care conțin cruste, mici mase verzui: ***Phos***, SEP.
Secreții care se transformă în cruste greu de detașat lăsând răni dureroase: ***Ars***, Nit ac, ***Phos***, ***Thuja***.
Secreții care lasă cruste aderente de sept (zona mediană): Anac, ***Sil***, THUJA.
Epistaxis, hemoragie nazală la menopauză: Arg n, Bell, LACH, Nux v, Puls, Sep, ***Sulph***.
Se scobește cu degetele în nas: Anac, Arg n, Aur, Caust, Lyc, Merc, ***Nat m***, ***Ph ac***, Phos, SIL, Sulph, Tarant, Thuja.
Obstrucție ameliorată de aerul liber: Arg n, Kali c, ***Phos***, ***Sulph***.

Obstrucție într-o cameră încălzită: Arg n, Kali c, Phos, Plat, PULS, ***Sulph***, Thuja.
Miros fin, sensibil la mirosul de tutun: ***Bell***, China, ***Ign***, ***Nux v***, Phos, ***Puls***.
Miros fin, sensibil la mirosuri urâte: ***Acon***, Phos, ***SULPH***.
Nas înfundat la nou-născuți: LYC, ***Merc***, NUX V, ***Puls***.

SIMPTOME NEOBIȘNUITE PRIVIND FAȚA

Culoare neuniformă, un obraz roșu, celălalt palid: Acon, CHAM, ***Lach***, ***Nux v***, ***Puls***, Sulph.
Erupții herpetice în jurul gurii:** Ars, Med, NAT M, ***Sep.
Expresie aprigă, pătimașă: ***BELL***.
Expresie prostească: Arg n, ***Bar c***, ***Lyc***, ***Phos***, ***Stram***.
Expresie somnoroasă, adormită: CANN I, Phos.
Frunte ridată în timpul unei afecțiuni pulmonare: LYC.
Pistrui:** ***Calc, ***Kali c***, LYC, ***Nit ac***, PHOS, ***Puls***, ***Sep***, SULPH.
Ten gras:** ***Bar c, ***China***, Med, ***Merc***, NAT M, ***Tub***.
Buza inferioară crăpată la mijloc: Calc, ***Cham***, China, NAT M, Nux v, Ph ac, Phos, ***Puls***, Sep.
Buza superioară crăpată la mijloc: ***NAT M***.
Buze amorțite: ***Acon***, Calc, Caust, Lyc, ***Nat m***, Phos, ***Plat***.
Paralizie pe o singură parte: ***Bar c***, ***CAUST***, Puls, Sil.
Negi pe bărbie: ***Lyc***, THUJA.

SIMPTOME NEOBIȘNUITE PRIVIND GURA

Uneori își mușcă interiorul obrajilor când vorbește sau mestecă: Anac, CAUST, Hyos, ***IGN***, NIT AC.
Copiii își bagă degetele în gură: ***Calc***, ***Cham***, Lyc, Med, Merc, Nat m, ***Sil***, Tarant.
Gingiile sângerează când se spală pe dinți: Anac, ***Lyc***, Ph ac, Sep, ***Staph***.
Dimineața gura miroase neplăcut: ***Arg n***, AUR, Bell, Hyos, Lyc, Med, ***Nux v***, PULS, ***Sil***, Staph, Tub.
Gura deschisă în timpul somnului: CALC, Caust, Cham, Ign, ***Lyc***, Merc, ***Nux v***, STRAM.
Vorbire bâlbâită (efort susținut înainte de a putea pronunța un cuvânt, cu distorsionarea feței): STRAM.
Dimineața gust amar în gură: SULPH.
Își simte limba mare: NAT M, PULS.

Limba purtând pe margine amprentele dinților:** ARS, Calc, Merc, ***Puls, ***Sep***.
Limba amorțită pe o singură parte: ***Nat m***, Nux v.

SIMPTOME NEOBIȘNUITE PRIVIND DINȚII
Abces la rădăcină: ***Bar c***, Calc, Caust, Lach, ***Lyc***, ***Merc***, SIL.
Cariați prematur la copii: ***Calc***, STAPH.
Stricați, cu carii la rădăcină: ***Merc***, Sil, THUJA.
Scrâșnește în timpul somnului: Acon, ARS, BELL, CANN I, ***Hyos***, ***Ign***, ***Kali c***, ***Merc***, ***Stram***, ***Sulph***, ***TUB***.
Durere de dinți după ce cariile au fost plombate: ARN, Merc, NUX V, Sep, Staph.
Dentiție dificilă:** ACON, ***Arn, ARS, ***Bell***, CALC, ***CHAM***, ***Ign***, ***Lyc***, MERC, SIL, STAPH, SULPH.
Dinții apar lent: ***Calc***, SIL, ***Sulph***, Thuja, TUB.
Tulburări cauzate de erupția măselei de minte: ***Calc***, ***Cham***, ***Sil***.

SIMPTOME NEOBIȘNUITE PRIVIND GÂTUL (pe dinăuntru)
Polipi, vegetații adenoide: Bar c, Calc, Merc, Sulph, ***Thuja***, Tub.
Senzație de sufocare, constricție când bea:** HYOS, ***NAT M.
Senzație de sufocare, constricție când mănâncă: Anac, ***Kali c***, LACH, Nit ac.
Durere în gât pe vreme umedă: CALC, Lach.
Durere provocată de căldură și de băuturile calde: Carc, LACH, ***Lyc***, Merc.
Durere ameliorată de căldură și de băuturi calde: ARS, ***Cham***, LYC, Nux v, ***Sulph***.
Amigdale indurate: BAR C, Calc, ***Cham***, ***Ign***, ***Nit ac***, Sil, ***Staph***, Thuja.

SIMPTOME NEOBIȘNUITE PRIVIND GÂTUL (pe dinafară)
Articole de îmbrăcăminte în jurul gâtului (gulere, fulare etc.) agravează: Arg n, ***Bell***, Carc, Caust, ***Kali c***, ***LACH***, Merc, Nux v, ***Sep***, Sulph, ***Tarant***, Tub.
Lanțuri de ganglioni induranți (precum un șnur pe care s-au făcut mai multe noduri): Bar c, Calc, Lyc, ***Merc***, Nit ac, ***Sil***, ***Sulph***, TUB.
Gușă dezvoltată pe partea stângă: ***Lach***.

Gușă dezvoltată pe partea dreaptă: Ars, Caust, Kali c, ***Lyc***, Nit ac, ***Phos***, ***Sep***, Sil.
Pete roșii (macule eritematoase): ***BELL***, Nux v, Sep, Tarant.
Torticolis, gâtul strâmbat spre stânga: ***Bell***, Lyc, ***Nux v***, PHOS.
Torticolis, gâtul strâmbat spre dreapta: Caust, ***Lyc***.

SIMPTOME NEOBIȘNUITE PRIVIND STOMACUL

Notă: Când vorbim de stomac ne referim la regiunea situată imediat sub coaste, ușor spre stânga și în zona mediană. A nu se confunda cu abdomenul.

Poftă de mâncare crescută noaptea:** CHINA, ***Ign, LYC, PHOS.
Poftă de mâncare excesivă, dar cu slăbirea, emacierea corpului:** Bar c, CALC, China, Lyc, NAT M, ***Phos, ***Sulph***, ***Tub***.
Poftă de mâncare dispărută, înlocuită de sete:** ***Calc, ***Phos***, ***SULPH***.
Stomacul deranjat din cauza consumului de pâine: CAUST, Lyc, ***Merc***, Nat m, Nit ac, Puls, ***Sep***.
Stomacul deranjat din cauza mâncărurilor grase: ***Caust***, PULS, ***Sep***, ***Sulph***.
Stomacul deranjat după consumul de fructe: ARS, CHINA, Lyc.
Stomacul deranjat după consumul de înghețată: ARS, PULS.
Stomacul deranjat de mâncare de scoici: LYC.
Stomacul deranjat când persoana se simte vexată, umilită: CHAM.
Balonare ameliorată de eructații: Arg n, Carc.
Balonare neameliorată de eructații: ***China***, ***Lyc***, Phos.
Senzație de gol, slăbiciune în jurul orei 11 dimineața: ***Phos***, **SULPH.**
Durere de stomac la enervare: CHAM, COLOC, Nux v, ***Staph***.
Persoana simte durere când este vexată: Acon, Ars, Cham, Ign, Phos, STAPH.
Rău de mare: Nat m, NUX V, ***Sep***, ***Staph***.
Rău de călătorie: ***Calc***, Carc, ***Lyc***, Nat m, ***Nux v***, Phos, Puls, SEP, Sulph.
Ulcere: Arg n, ***Ars***, ***Bell***, ***Kali c***, ***Lach***, LYC, ***Merc***, ***Nit ac***, ***Nux v***, PHOS, SEP.
Vomită când e mânios: CHAM, COLOC, NUX V, Staph.

Vomită chiar și după ce bea o cantitate foarte mică de lichid: ARS, PHOS.
Vomită de îndată ce lichidul băut s-a încălzit în stomac: PHOS.
Vomită înaintea menstruației: ***Calc***, Cham, China, ***Nux v***, ***Puls***, Sulph.
Dimineața vomită secreția biliară: ***SEP***, Tarant.
Vomită îndată după ce bea: ARS, ***Nux v***.
Vomită îndată după ce mănâncă: ARS, CALC, Hyos, LACH, NUX V, PHOS, PULS.
După tuse vomită mucus: ***Nit ac***, ***Puls***, ***Sil***, Tuja, Tub.
Vomită când își bagă mâinile în apă caldă: ***Phos***.

SIMPTOME NEOBIȘNUITE PRIVIND ABDOMENUL

Abdomenul este zona care începe cam la 5 cm sub coaste și merge în jos până la nivelul pubisului. A nu se confunda cu stomacul.

Sensibil la atingerea îmbrăcămintii:** ARG N, CALC, ***Caust, ***China***, LACH, LYC, NUX V, ***SEP***.
Balonări la copii: ARG N, BAR C, CALC, CAUST, ***Lyc***, ***SIL***, ***SULPH.***
Erupție, zona zoster: Ars, Merc, Sulph, Thuja.
Senzația că organele interne se revarsă în afară: Coloc, Kali c, Nat m, ***Nux v***, SEP.
Materii fecale blocate în colon, cu semne de ocluzie intestinală joasă: BELL, Caust, Lach.
Durere din cauza hemoroizilor: Coloc, Lach, NUX V, Puls, ***Sulph***.
Senzația de ceva viu în abdomen: ***THUJA***.
Durere surdă, continuă, ameliorată prin flectarea trunchiului pe coapse: ***Bell***, Carc, ***Caust***, ***China***, COLOC, KALI C, ***Lach***, PULS.
Durere surdă, continuă, ameliorată prin flectarea membrelor: ***Bell***, COLOC, ***Sep***.
Durere la menstruație ameliorată după declanșarea hemoragiei: Bell, Kali c, LACH, Sep, Sulph.
Durere la menstruație cu senzația de tragere în jos: SEP.
Durere cu senzația prezenței în abdomen a două pietre ascuțite care s-ar freca una de alta: COLOC, Staph.
Durere de ficat care se extinde spre spate: ***Kali c***, LYC, ***Nat m***.
Abdomen revărsat, care atârnă: Aur, Bell, Plat, SEP.

SIMPTOME NEOBIȘNUITE PRIVIND RECTUL

Diaree la 5 dimineața: ***Phos***, SULPH, Tub.

Diaree provocată de emoția așteptării unui eveniment: ***Arg n***, ***Ph ac.***

Diaree după bere: China, Lyc, SULPH.

Diaree înainte de menstruație: LACH, Phos, **Sil**, Tub.

***Diaree la trezire, cu nevoia imperioasă de defecație:** SULPH.

Eliminarea incompletă a scaunului:** Lyc, Nat m, Nit ac, NUX V, ***Sep, ***Sulph***.

SIMPTOME NEOBIȘNUITE PRIVIND VEZICA URINARĂ

Enurezis (urinează în pat) în prima parte a somnului: ***CAUST***, ***Ph ac***, Phos, Puls, ***Sep***, Tub.

Paralizie, dispare senzația de micțiune (dorința de a urina) după ce naște: ARS, ***CAUST***, ***Hyos***, Nux v, Phos.

Polipi în interiorul vezicii: Ars, CALC, Lyc, Merc, Phos, Puls, Sil, Staph, Thuja

Necesitate continuă, imperioasă, de a urina asociată cu un prolaps uterin: SEP.

Necesitate continuă de a urina în timpul sarcinii: Acon, ***Puls***, Sulph.

Urinează involuntar când tușește:** ***Bell, CALC, ***CAUST***, Kali c, ***Lyc***, ***NAT M***, ***Nux v***, Ph ac, ***Sep***

Urinează involuntar când râde: ***CAUST***, ***Nat m***, ***Nux v***, ***Puls***, ***SEP***, Tarant.

Urinează involuntar dacă încearcă să se abțină: Calc, Merc, Nat m, ***Puls***, Sep, ***Sulph***, ***Thuja***.

Urinează involuntar când își suflă nasul: CAUST, Nat M, Puls.

SIMPTOME NEOBIȘNUITE
PRIVIND ORGANELE GENITALE MASCULINE

Masturbație în copilărie: ***Bar c***, ***Carc***, Hyos, ***Med***, Ph ac, Plat, Staph, Tub.

Atrofierea penisului: ***Arg n***, ***Cann i***, IGN, LYC, Staph.

Aversiune față de activitatea sexuală: Caust, Kali c, Lach, ***LYC***, Nat m, Phos, Staph.

Inflamarea testiculelor după oreion: ***PULS***.

Atrofierea testiculelor: ***Arg n***, ***Aur***, Bar c, Staph.

SIMPTOME NEOBIȘNUITE
PRIVIND ORGANELE GENITALE FEMININE

***Căderea părului, pilozitate diminuată:** ***NAT M**, ***Nit ac**.
Insensibilitate a vaginului: ***Phos***, Sep.
Mâncărime în perioada graviditații: Calc, ***Merc***, ***SEP***.
Aversiune pentru activitatea sexuală:** CAUST, ***Lyc, ***Med***, NAT M, ***Phos***, ***SEP***, ***Sulph***.
Candidoză cu secreție abundentă: CALC, LYC, SEP, SIL, Thuja.
Candidoză la pubertate: SEP.
Uscăciunea vaginului: ***Acon***, ***Ars***, ***Bell***, ***Lyc***, ***NAT M***, Puls, ***Sep***, Tarant.
Senzații dureroase în vagin în timpul contactului sexual (dispareunie):** ARG N, Kali c, ***NAT M, Plat, ***SEP***, Staph, Sulph, Thuja.

SIMPTOME NEOBIȘNUITE PRIVIND RESPIRAȚIA

Astmatică după miezul nopții: ARS, ***Lach***.
Astmatică după miezul nopții, bolnavul trebuie să sară din pat: ARS.
Astmatică la ora 2 dimineața: ARS, Med.
Astmatică între 2 și 3 dimineața: KALI C.
Astmatică între 2 și 4 dimineața: Med.
Astmatică la ora 3 dimineața: CHINA, KALI C.
Astmatică la copii:** ***Acon, Ars, Bell, ***CALC***, CHAM, ***Ign***, PULS.
Astmatică la oamenii în vârstă:** ARS, ***Bar c.
Horcăită la oameni în vârstă: ***Bar c***, LYC.

SIMPTOME NEOBIȘNUITE PRIVIND TUSEA

Când tușește trebuie să se țină de piept cu ambele mâini: ARN, Merc, Nat m, ***Phos***, ***Sep***.
Tușește când trece de la cald la rece și invers: Acon, Carc, Caust, Cham, Lach, Merc, Nux v, PHOS, Sep.
Capul trebuie ținut cu ambele mâini în timpul tusei: ***NUX V***, Sulph.
Atingerea ușoară a laringelui agravează tusea: Bell, China, ***LACH***, Staph, Stram.
Trebuie să stea în șezut: ***Ars***, Caust, Hyos, Lach, ***PHOS***, ***PULS***, ***Sep***, Staph.

Tusea nu-i permite să doarmă: Anac, Bell, Caust, Kali c, LYC, Nux v, Phos, PULS, SEP, ***Sulph***, Tub.
Tușește când îi apar dinții: Acon, Bell, Calc, ***Cham***, Hyos.

SIMPTOME NEOBIȘNUITE PRIVIND PIEPTUL
Sâni atrofiați: Anac, Ars, Bar c, Lach, Nit ac.
Când tușește îl doare sternul (osul pieptului): ***Ars***, ***Caust***, ***China***, Kali c, ***Phos***, Sep, Sil, Staph, SULPH, Thuja.
Noduli la sâni: Aur, Carc, Cham, China, Coloc, ***Lyc***, ***Nit ac***, ***Phos***, Puls, SIL, ***Sulph***, Tub.
Erupții, furuncule recidivante la subsuoară: Lyc.
Erupție, zona zoster: LACH, Staph, Thuja
Palpitații la inimă în timpul digestiei: LYC, ***Sep***.
Palpitații la inimă când se simte frustrat: Acon, Arg n, CHAM, ***Ign***, ***Nat m***, SEP, Staph.
Palpitații la inimă când merge la culcare: ***Calc***, ***Nat m***, Phos, Sil, SULPH.
Palpitații la inimă când stă întins: ***Ars***, Carc, ***Lach***, Lyc, Merc, NAT M, NUX V, PULS, Sep, SULPH.
Senzația că i s-a oprit inima: ***Arg n***, ***Aur***, ***Lach***.
Lactație în cazul unor femei care nu sunt însărcinate: Ars, Bell, Calc, Lyc, ***Merc***, Phos, PULS, Stram, ***Tub***.
Copilul refuză laptele mamei: ***Calc***, Lach, ***Merc***, Nat m, ***Ph ac***, Sulph.
Mameloane retrase (copilul nu poate suge): Carc, Lach, ***Sil***, Tub.
Transpirație urât mirositoare la subsuoară: Calc, ***Lach***, ***Lyc***, NIT AC, Sep, SIL, SULPH.

SIMPTOME NEOBIȘNUITE PRIVIND SPATELE
Coloana vertebrală este curbată (încovoiată) și dureroasă: LYC, SIL.
Coloană vertebrală curbată în regiunea toracică: Bar c, ***Calc***, ***Lyc***, Puls, Sil, Thuja.
Durere de spate care obligă la un mers aplecat în față: ***Cann i***, ***Kali c***, ***Sep***, ***Sulph***.
Durere de spate după ce a stat mult timp aplecat în față: ***NAT M***.
Durere de spate ameliorată când stă întins pe o suprafață tare: Bell, ***Kali c***, NAT M, Puls, ***Sep***.

Transpiră în regiunea gâtului în timpul somnului: CALC, ***Lach***, Med, Ph ac, ***Phos***.
Transpiră în regiunea gâtului noaptea: CALC, SULPH, Tub.
Își suprasolicită spatele la cel mai mic efort: CALC, LYC, ***Nux v***, Ph ac, ***Sep***.

SIMPTOME NEOBIȘNUITE PRIVIND MÂINILE ȘI PICIOARELE

Noduli artritici la încheieturile degetelor:** CALC, CAUST, ***Lach, LYC, ***Med***, ***Sil***, ***Staph***, ***Sulph***.
Degete înțepenite și cu noduli artritici la încheieturi: LYC.
Acumularea excesivă de lichid în bursele tendinoase:** ***ARN, ***NAT M***, SIL.
Inflamația degetului mare de la picior (panarițiu la nivelul halucelui):** ***Phos, SIL.
Bătături în tălpi: ***Ars***, ***Calc***, SIL.
Crampe în gambe când își întinde picioarele în pat: ***CALC***, ***Sulph***.
Degerături la degetele de la picioare: ***Nit ac***, ***Nux v***, ***PULS***.
Erupții la plica articulațiilor:** NAT M, ***Sep.
Mâini neastâmpărate, nu pot fi stăpânite:** ***Ars, ***Hyos***, ***Sulph***, TARANT.
Genunchi reci noaptea: ***PHOS***, SEP.
Durere de genunchi la coborârea treptelor: Kali c, Merc, Nit ac.
Durere când persoana începe să se miște: ***Caust***, Lach, LYC, ***Med***, Nit ac, Ph ac, PHOS, PULS, ***Sil***, Thuja, Tub.
Se împiedică în timpul mersului:** ARG N, BAR C, ***Calc, CAUST, ***Hyos***, IGN, ***Lach***, ***Nat m***, ***Ph ac***, ***Phos***, TUB.
Pielea crăpată între degetele de la picioare: ***Lach***, ***Nat m***, SIL.
Crăpături ale pielii pe degetele de la picioare și mâncărime puternică: NAT M.
Negi lângă marginea unghiilor: ***CAUST***, ***Lyc***, Nat m, Sep.

SIMPTOME NEOBIȘNUITE PRIVIND VISURILE

***Visează că face un mare efort fizic:** ARS.
În vis cade de la înălțime:** ***Sulph, THUJA.
În vis cade în apă: Ign, Merc, Ph ac, Puls, Sep, Sulph.
Visuri care se repetă: ***Arg***, Ign, Nat m.
Visează șerpi: Arg n, Carc, Kali c, Lach, Sep, Sil, Tub.

SIMPTOME NEOBIȘNUITE PRIVIND SOMNUL

Insomnie după ora 3 dimineața: ARS, ***Calc***, ***China***, ***Nux v***, ***SEP***, ***SULPH***, ***THUJA***, TUB.

Insomnie după ora 4 dimineața: Caust, Lyc, Nit ac, Ph ac, Phos, Sep, Staph, ***SULPH***, Thuja.

Insomnie din cauza unei suferințe: Carc, ***Ign***, Lach, NAT M, ***Sulph***.

Insomnie când se simte vexat: Acon, Ars, Calc, Cham, Coloc, Nux v, Staph.

SIMPTOME NEOBIȘNUITE PRIVIND PIELEA

Erupții circulare: ***Bar c***, ***Calc***, Carc, Med, ***NAT M***, ***Phos***, ***SEP***, ***Sulph***, ***Thuja***, ***TUB***.

Mâncărime, agravată la contactul cu o haină din lână: Phos, Puls, Sulph, Tub.

Urticarie după un efort violent: Calc, ***Nat m***.

Pete albe: ***Aur***, ***Calc***, ***Merc***, ***Phos***, ***Sep***, SIL, ***Sulph***.

REMEDII HOMEOPATICE INDICATE ȚINÂND CONT DE CARIERĂ ȘI DE ACTIVITATEA DESFĂȘURATĂ

Aici este tocmai nimerit să ne destindem puțin, dar și să subliniem că alegerea unei anumite meserii poate constitui o indicație importantă cu privire la o traumă lăuntrică.

Actori: Thuja

Adepți entuziaști ai gimnasticii aerobice: Tarantula, Sepia

Profesori care predau tehnica Alexander: Kali carb

Artiști: Phosphorus, (foarte rafinați și delicați) China

Autori care au scris multe cărți: Lachesis

Oameni de afaceri: Nux vomica

Pentru șefi certăreți: Kali carb, pentru cei dictatoriali: Lycopodium, pentru șefii ambițioși și care muncesc foarte mult: Nux vomica

Epitrop al unei biserici: Thuja

Agent fiscal, perceptor: Arsenicum

Colectează vechituri: Sulphur

Criminali: Anacardium

Dansatori: Sepia, Carcinosin, (dans rapid, cu gesturi bruște) Tarantula
Țin un jurnal: Lachesis
Directori de corporații profesionale: Kali carb, Lycopodium
Evangheliști: Argentum nitricum
Exploratori: Tuberculinum
Inventatori: Sulphur
Salvatori prin vocație, oameni care sar în ajutor: Natrum mur
Judecători: Arsenicum, Lycopodium
Oameni care râd permanent: Cannabis indică
Mafioți: Thuja
Maratoniști: Natrum mur
Muzeografi: Arsenicum, Sulphur
Muzicieni – cimpoieri: Lycopodium; compozitori sau interpreți de muzică clasică, dirijori de orchestră: Aurum; organiști: Thuja, dirijori: Lycopodium, soliști: Platina
Nudiști: Hyosciamus
Educatori la creșă: Pulsatilla, Stramonium
Obstetricieni: Stramonium
Filozofi: Sulphur
Polițiști: Anacardium, Lycopodium
Celebrități, staruri ale muzicii ușoare (dacă își desfac cravata de la gât): Lachesis, Platina, (dacă se dezbracă și fac gesturi obscene pe scenă): Hyosciamus, Tarantula, Medorrhinum (mega-staruri)
Pornografi: Hyosciamus
Profesori: Lycopodium
Prostituate: Medorrhinum
Oameni mistici sau cu calități de medium: Phosphorus, Silica
Autori de melodrame ieftine: Medorrhinum
Cântăreți: Lachesis
Studenți o viață întreagă: Silica
Înotători: Pulsatilla
Agenți de circulație: Lycopdium
Agenți de voiaj: Tuberculinum
Veșnicii răzbunători: Acid nitric
Veterinari: Natrum mur
Victime de profesie: Staphisagria

9. Tipare de traumă

DE CE TIPARE (MODELE)?

Câțiva cercetători au sondat profunzimile memoriei unor oameni foarte în vârstă, care își aminteau fapte legate de copilăria bunicilor lor. Astfel, ei s-au întors cu 200 de ani în urmă și au descoperit în traumele acelor vremuri aceleași teme ca și în cele din timpurile noastre. Ele figurează atât în operele lui Shakespeare, cât și în miturile Greciei antice. Modelele de traumă ale societății umane au rămas, se pare, neschimbate de-a lungul a mii de ani, fiind mereu aceleași și existând un număr relativ mic de modele de suferință.

Privită ca tipar traumatic, o anumită persoană este asemeni unui muzician cu instrumentul său: sufletul caută să se exprime și să dobândească experiență folosind trupul drept instrument.

Să presupunem că inițial persoana este un pian care necesită reparații. Remediul homeopatic îi repară mai întâi ciocănelele și tamburii, după care îl reacordează. Pe măsură ce persoana își recapătă sănătatea, ea va schimba genul de muzică interpretat până atunci cu altul mai apropiat de sufletul său; în plus, ea va deveni tot mai iscusită în interpretare. Iar după un timp, pe măsură ce sănătatea se îmbunătățește tot mai mult, ea va dori să-și compună propria muzică. Mai târziu, când va dobândi măiestrie, va deveni „una cu instrumentul său", iar muzica ei va fi transcendentă: acesta este momentul în care se aude doar muzica, iar instrumentul se estompează, se ajunge la o comunicare de la suflet la suflet. Totuși, de-a lungul tuturor acestor metamorfoze, persoana nu încetează nici un moment să fie ceea ce ființa ei lăuntrică cere: un pian. În general, oamenii nu se abat de la tiparul preexistent, cel care cântă este în continuare instrumentul originar, poate cu unele mici variații – un alt registru de sunet, de exemplu – dar acum el nu mai reprezintă o constrângere pentru spirit.

Așadar, în acest model, fiecare dintre noi este un instrument muzical construit în perioada timpurie a vieții noastre, iar homeopatiei îi revine rolul de a-l ajuta pe om să utilizeze acest instrument cât mai eficient.

DESCRIEREA TIPARELOR TRAUMATICE

Acestea sunt împărțite, uneori oarecum forțat, artificial, în trei categorii: stresuri sau solicitări, atitudini (uneori și simptome cheie) și boli sau stări patologice probabile.

Stresul și vulnerabilitatea sunt într-o relație de interdependență. Fiecare dintre ele poate să fie considerat atât cauză cât și efect, deoarece tiparul traumatic este tot atât de vechi ca și rasa umană, dar stresul poate provoca tulburări numai acționând pe un teren vulnerabil, iar vulnerabilitatea, care este doar o stare potențială, devine manifestă numai atunci când ființa este supusă unui anumit stres. Homeopații înclină în favoarea ideii că vulnerabilitatea este, de fapt, miezul problemei; datorită ei cauzele devin realitate. (Dacă ești vulnerabil la insulte, atunci ele te vor afecta în mod deosebit și vei suferi. Dacă nu ești, vei rămâne calm atunci când o altă persoană insultă sau este insultată.)

Pentru alegerea celui mai potrivit remediu, stresurile și atitudinea în fața traumelor (simptome cheie) reprezintă principalele criterii.

Secțiunea despre traumă ca boală este menită a face doar sugestii referitoare la aspectele curente de patologie și a servi uneori drept ghid. În nici un caz boala nu trebuie folosită drept criteriu principal pentru alegerea remediului. Aceasta poate fi cel mult o confirmare.

Nu sunt cuprinse aici toate tiparele de traumă corespunzătoare remediilor enumerate în index. Le-am trecut doar pe cele mai obișnuite, destule altele, rar întâlnite, fiind omise pentru a putea păstra claritatea și caracterul practic al cărții. Alte câteva cărți bune sunt menționate în bibliografie; dacă doriți să utilizați un remediu mai rar sau să explorați subiectul mai în profunzime, consultați-le.

Fiecare model de traumă are propria sa imagine esențială iar remediile îi vor putea trata atât pe vârstnici ori infirmi, cât și pe sugari, copii sau adulți sănătoși. Fiecare model de traumă se prezintă diferit pentru fiecare grupă de vârstă. De exemplu, durerile de urechi sunt obișnuite la copii, dar rare la oamenii mai în vârstă; acesta este un lucru de care trebuie ținut cont când examinezi modelele; uneori ești nevoit chiar

să-ți fortezi puțin imaginația pentru a înțelege cum va acționa remediul la o altă grupă de vârstă.

Pentru adulți același remediu poate avea mai multe fațete, cum ar fi Sulphur filosoful și Sulphur omul practic.

Există, de asemenea, o polaritate sau un „revers" al fiecărui model; de exemplu, o persoană poate să prezinte latura cumsecade ori, dimpotrivă, pe cea nesuferită a unui remediu. Un Lycopodium poate să fie dictatorial, dar și lipsit total de încredere în sine. Kali carb poate fi puternic ori slab. Unele modele prezintă ambele aspecte ca fiind operaționale simultan sau diferitele fațete intră în acțiune în situații diferite; Lycopodium, de exemplu, poate să fie dictatorial acasă, dar plin de supunere la locul de muncă sau invers.

Fiecare model are o fațetă interioară și o alta exterioară. Cea interioară este, de regulă, cea blândă, slabă, mai vulnerabilă și care, nu de puține ori, arată adevăratul fel de a fi, mai ales în cazul unei persoane tinere. Comportamentul exterior este, adesea, o compensație pentru starea interioară, o exteriorizare a naturii ego-ului, o postură defensivă destinată să protejeze slăbiciunea interioară. Este important să înțelegem că fiecare om are o personalitate exterioară, un fel de a se prezenta lumii, o fațadă în spatele căreia se ascunde personalitatea lui interioară, mult mai vulnerabilă, mai slabă, copilăroasă, imatură, este ființa lui lăuntrică ce suferă, privată fiind de afecțiune și blocată într-un anumit tipar traumatic. Multe dintre problemele lumii se bazează pe extinderea la nivelul maselor a conflictului dintre aceste măști și realitățile lăuntrice. Aceste atitudini de protecție sunt compensații necesare supraviețuirii în cazul copiilor care cresc într-un mediu ostil, lipsiți de dragoste; dar, dacă ele se mențin și la adulți, în relațiile lor cu persoanele apropiate atunci când, de fapt, nu mai sunt utile, ele devin ziduri de închisoare, armuri de protecție împotriva iubirii, apărându-i de ceea ce acești oameni își doresc cel mai mult. Remediile homeopatice pot fi folosite ca instrumente de înmuiere, de „dizolvare" a acestor armuri exterioare, deschizând cale liberă iubirii să pătrundă în interior.

De-a lungul întregii noastre vieți, cu toții suntem înconjurați de nenumărate surse de iubire; dar noi am învățat să ne retragem în locuri sigure, ferecate, în care iubirea nu poate pătrunde. De exemplu, oamenii de tipul Arsenicum sunt foarte critici. Ei îi dezaprobă pe ceilalți pe față sau numai în gând, ținându-i, astfel, la distanță. Cine ar vrea să stea în preajma unei astfel de persoane? Ei își critică, totodată, și propriul comportament și astfel, depreciindu-se, își denigrează propria ființă lăun-

trică. Remediul ajută tocmai la atenuarea atât a spiritului critic (și, ca urmare, cei din jur vor putea să simtă mai multă afecțiune față de ei), cât și a celui autocritic (astfel încât ei vor putea simți căldura sentimentelor celorlalți, devenind încrezători în forțele proprii).

Uneori imaginile traumelor sunt conturate în tușe prea groase. De exemplu, când întâlnești pe cineva pentru prima dată, cea dintâi impresie poate să fie de îngâmfare și aroganță. Poate că este prima dată când observi așa ceva la oamenii din jur și atunci trebuie să le iei în considerare. Totuși, dacă tu însuți ești un om îngâmfat, vei descoperi această caracteristică la ceilalți, ca reflectare a propriei metehne; așadar, dacă ți se pare că toată lumea are aceeași trăsătură, atunci probabil că ea nu este a celorlalți, ci a ta. Cunoașterea de sine este esențială pentru o apreciere lipsită de prejudecăți, calitate cheie în homeopatie.

Chiar și aceste imagini sau modele sunt o reflectare părtinitoare din partea mea. Este dificil să pictezi în cuvintele și, cum artistul face parte integrantă din acest proces, veți avea în fața ochilor rezultatul alegerii de către mine a nuanțelor, a luminii și umbrelor, a reliefurilor. Este greu de stabilit un echilibru între imagine, preferințe și multiplele aspecte ale oamenilor; de aceea, vă rog să fiți toleranți față de rezultate și încercați să înțelegeți imaginea fluidă, cu nenumăratele ei fațete, pe care încerc să v-o proiectez.

ACONITUM

Cuvânt cheie: **șoc**
Sursa: **Planta (omag)**

Stresuri

Șoc este cuvântul cheie. Frica și spaima pe care le generează sunt impresionante; cea mai teribilă frică, la nici un alt remediu nu mai întâlnim frică atât de mare. *Panică intensă și cumplită frică de moarte.* Zguduit și șocat după ce a fost martor la un accident sau a aflat de moartea subită a unui cunoscut. Nu întâlnim, însă, groaza sau frica de lungă durată, caracteristice mai degrabă pentru Stramonium.

Probleme teribile asociate cu spaimă sau frică ori, cu veștile proaste. De asemenea, mânie amestecată cu anxietate, spaimă și suferință în tăcere. Pot fi tulburați de surescitare ori de o bucurie fără margini, dar și de umilire sau grabă exagerată. Frigul ori un vânt foarte rece și uscat, și ele forme de șoc neașteptat, îl pot îmbolnăvi pe loc.

Atitudinea

Oameni plini de vitalitate, viguroși, extrovertiți și robuști, dar care sunt extraordinar de sensibili la șocurile mentale, psihologice, cum ar fi: un cutremur, a rămâne blocat în lift, într-un tunel fără lumină, accidente sau orice întâmplare care i-a provocat unei persoane slabe de înger un șoc puternic.

Ei se comportă ca și cum moartea ar fi iminentă; teama de moarte este foarte intensă (dar acest lucru poate să nu fie evident și trebuie să încerci să le pătrunzi starea mentală). O puternică claustrofobie, care se poate manifesta chiar și atunci când respectiva persoană călătorește cu mașina pe o autostradă, ori în lift etc. Teamă intensă de cutremure (o altă formă de șoc).

Prietenos și plin de compasiune.

Trauma ca boală

Claustrofobie. Fobii intense determinate de orice șoc sau spaimă, cu totul disproporționate față de eveniment.

Afecțiuni grave apărute subit. Atacuri puternice de *panică*, mai ales dacă sunt declanșate de un eveniment similar cu șocul inițial. Palpitații.

ANACARDIUM

Cuvânt cheie: **Izolare totală**
Sursa: **Plantă (nucă de mlaștină)**

Stresuri

Izolare și separare, fie la naștere, fie după, ceea ce îl face să-și piardă respectul față de sine. Umilire. Muncesc din greu, în condiții vitrege pentru a-și demonstra sieși propriile calități, apoi cedează, clachează.

Represiune violentă, adesea justificată ca fiind „disciplină".

Atitudine

Un teribil complex de inferioritate, lipsă de încredere reflectată în cruzime, insensibilitate și agresivitate criminală. Fantezii violente. Imaginea lupului singuratic, arătându-și colții, dar totuși neîncrezându-se îndeajuns în forțele sale pentru a ataca.

Un sentiment de neputință. Trebuie să se convingă pe sine însuși de propriile calități, căci se simte un nimeni și dorește cu disperare să fie iubit și acceptat de ceilalți.

Situații în care respectul de sine depinde în mare măsură de anumite realizări, cum ar fi trecerea unui examen, promovarea în funcție etc. Nereușita generează neîncredere și conflict, iar din acestea decurg separarea și izolarea.

Un copil cu o astfel de tipologie e în stare să prindă muște pentru a le rupe în bucățele; adesea desenează lupi. (Stalin avea obiceiul să mângâiască lupi în timpul ședințelor.) Asemenea oameni pot să pară foarte timizi la început. Ei se simt întotdeauna lăsați pe dinafară, singuri, nimeni nu îi are la suflet, oricât de mult s-ar strădui ei să se facă remarcați.

Sunt un fel de personalitate dual, fie foarte cumsecade, fie cu totul insuportabili, fără să existe vreo mediere între cele două extreme.

Succesiunea evenimentelor care sfârșesc prin a da naștere unui tip criminal ar fi următoarea: Tatăl îl bate pe copil amarnic și plin cruzime. Mama fie trece aceasta cu vederea, fie capătă și ea o porție; drept răspuns, copilul se încrâncenează, devenind nesimțitor la violență. La școală vrea să fie apreciat și își canalizează întreaga energie spre studiu, sperând că astfel va dobândi aprecierea și „iubirea" celorlalți. Dar, dacă se străduiește prea mult și eșuează sau dacă este criticat, în scurt timp el își va pierde încrederea. Un astfel de copil va începe să se lege de ceilalți, să îi șicaneze, să îi tachineze, iar aceștia, la rândul lor, vor poceda la fel față de el. Din cauza acestui comportament, va pierde simpatia adulților retezându-și, astfel, sursa de iubire și protecție. Treptat va începe să-i terorizeze, să-i intimideze pe ceilalți iar, când situația se complică, va deveni șef de bandă, plin de răutate și violență, alunecând treptat spre crimă.

Când se prăbușește ori se află în situații extreme, poate să devină criminali, dacă nu reușesc, prin autocontrol, să-și înfrâneze tendințele maladive. Potențialii candidați provin mai frecvent din categorii ca: oameni în vârstă, adepții morții programate, ai eutanasiei, soldați care au ucis în luptă, dictatori ucigași, polițiști ispitiți să ucidă, dar și judecători corupți.

Simptome cheie

Neîncredere extremă.

Dualitate, divizare, izolare, singurătate.

Îi delectează cruzimea, violența, înjurăturile; teribil complex lăuntric de inferioritate; se simt mai bine când mănâncă. Dar ei sunt adesea non-violenți, căutând doar aprecierea celorlalți.

Senzația de bandă strânsă în jurul unor părți ale corpului („manșeta psihologică" sau că ar fi ținuți „în lesă").

Căutătură glacială, dură.

Trauma ca boală

Crime pline de violență și cruzime. Captivitate. Viață trăită în izolare. Schizofrenie. Dictatori plini de cruzime.

ARGENTUM NITRICUM

Simptom cheie: **Impulsiv**
Sursa: **Azotat de argint**

Stresuri

Separarea timpurie cu izolare, combinată uneori cu o anumită formă de presiune a timpului, care pare să treacă prea repede, cu teama că nu vor reuși să ducă ceva la îndeplinire într-o anumită perioadă. Poate să fie vorba de separarea de mamă după o naștere precipitată, asociată cu o anumită panică și grabă. Anticipare și prevedere.

Atitudine

În mod caracteristic, acești oameni sunt impulsivi, parcă permanent presați de timp*. Ei au tendința de a fi insensibili, pentru că timpul nu le îngăduie să mai și simtă. Ei acționează întâi și abia pe urmă gândesc, iar cuvintele le scapă fără să mai apuce să le chibzuiască. Sunt extrovertiți, deschiși, prietenoși, dintr-o bucată; uneori pot să aibă calități de evanghelist și poate să le placă să vorbească în public. Se aleg cu dureri de gât de prea mult vorbit sau cântat.

Credulitatea lor merge mână în mână cu incapacitatea de a gândi și cu naivitatea judecăților. De pildă, fără să chibzuiască prea mult, pot avea o relație extraconjugală despre care îi mărturisesc, apoi, soțului/soției.

Totul explodează în afară din ei* – gaze, eructații, gânduri, scaunul sub forma diareei pe fond nervos. Suferă adesea de sindromul colon iritabil.

Sunt superstițioși în legătură cu crăpăturile din pavaj, cu colțurile clădirilor etc. Și le este frică de ceea ce s-ar fi putut întâmpla, de evenimente imaginare care le trec prin minte ca o străfulgerare.

Au frici puternice de spații închise – claustrofobie*, să traverseze poduri*, de lifturi, de avioane, de spații închise, de locuri înalte (au impulsul de a se arunca în gol*).

Se grăbesc și devin anxioși, iar sub imperiul anxietății merg încă și mai repede. Le e foarte teamă că ar putea ajunge prea devreme ori prea târziu la o întâlnire*, că ar putea rata un* termen limită.

Au sentimentul intens că sunt singuri și abandonați, ba chiar izolați*.
Le este frică, de asemenea, să se apuce de un lucru dacă nu au înțeles exact ce au de făcut*.

Simptome cheie

Foarte emoționați înaintea unor evenimente* importante, mai ales dacă trebuie să vorbească în public; de fapt, chiar le place să se adreseze unei audiențe și o fac fără a chibzui prea mult, lăsându-și mintea să o ia razna.

Este vorba, în general, de oameni foarte călduroși, cu câteva excepții. Le plac mâncărurile sărate sau dulci, care le provoacă însă, adesea, indigestie.

Claustrofobie și agorafobie (frică de locuri închise sau prea deschise), frică de înălțime, pentru că le vine să se arunce în gol.

Trauma ca boală

Trauma produsă la naștere. Toate semnele de mai sus, marcate cu asterisc ar putea proveni dintr-o experiență trăită la naștere; o naștere declanșată forțat, un travaliu indus, urmate de panică precipitată, apoi abandonarea copilului imediat după naștere, în timp ce mama se întremează după ce a suportat dureri inimaginabile datorate unei complicații apărute din cauza grabei.

Tulburări digestive, însoțite de o diaree cu substrat nervos, declanșată după ingestia de zahăr. Gaze, mai ales eructații. Lipsă de vlagă, ce se repetă periodic. Palpitații teribile. Ulcerații la nivelul ochilor. Dureri sub formă de așchie.

ARNICA

Cuvinte cheie: **Vânătaie, echimoză**
Sursa: **Planta (arnică)**

Este principalul remediu pentru traumatismele fizice, cu *echimoze* cu sau fără stare de șoc ori emoțional. Când este numai șoc, apelați la Aconitum, când este groază – Stramonium, dar când este un traumatism pur (căderea într-o prăpastie sau pe scări, lovituri, proiectarea printr-un parbriz sau numai izbirea capului), Arnica rămâne fără rival. Face adevărate minuni. Ar trebui să se afle în orice trusă de prim ajutor și în oricare casă. Este un remediu de bază, esențial.

Dar are și utilizări mai profunde. Este un remediu extraordinar pen-

tru dureri provocate de un traumatism vechi – care s-a produs fie și cu douăzeci de ani în urmă. Și aceasta pentru că traumatismul s-a păstrat în memorie la fel de viu acum ca și atunci când s-a produs. Arnica poate să-și extindă cu ușurință acțiunea cu douăzeci de ani în urmă sau chiar cu mai mult. Este, de asemenea, foarte bună pentru leziunile iterative cauzate de deformările articulare, cum se întâmplă în sechelele de poliomielită. Poate fi de mare ajutor pentru combaterea durerilor pricinuite de traumatismele repetate ce nu pot fi evitate.

ARSENICUM

Cuvânt cheie: **Ordine**
Sursa: **Arsenic**

Stresuri

Un sentiment adânc de mânie, izvorât din lipsa de ocrotire în copilrie. Mic fiind, el nu s-a simțit niciodată în siguranță și a crescut încercând să-și compenseze acest neajuns. Probabil a fost prea mult dojenit, fără ca cineva să-i poarte cu adevărat de grijă.

Atitudinea

Este ordonat până la obsesie. O ordine desăvârșită domnește la el acasă, toate sunt la locul lor și rânduite cu grijă; aidoma și îmbrăcămintea, foarte elegantă, asortată adesea cu accesorii din aur cum ar fi ceasuri, bijuterii etc.

Orientarea lor este una esențialmente egoistă, căutând permanent siguranța în posesiuni, avere, bani, dar mai ales la oameni, în particular la cei apropiați (soț, soție, copii). Ei îi țin sub control pe cei din jur prin bani și abordează viața având parcă permanent pe buze întrebarea: „Cu ce mă aleg eu din asta?". Dacă partenerul lor se îmbolnăvește, reacția lor lăuntrică este „Ce mă fac dacă moare?"; de altfel, între fricile lui, cea de moarte este pe prim-plan. Nevoia de ordine și de a controla totul izvorăște din mânia care îi răvășește ființa lăuntrică și o profundă nesiguranță venind de undeva din fragedă copilărie, din nevoia stringentă de a-și crea senzația de siguranță prin ordine și avere. Ei nu sunt conștienți însă de toate acestea.

Le este frică să rămână singuri, doresc să fie mereu cu cineva și își fac griji peste măsură pentru sănătatea proprie.

La început, răcesc des, le e sete și beau apa în înghițituri mici; sunt friguroși, neliniștiți, momentul în care se simt cel mai rău este după

miezul nopții. Sunt reprezentarea tipică a celor care se trezesc la miezul nopții și umblă în sus și în jos chinuiți și frământați de grija că vor muri, cer să fie chemat medicul, deși, adesea, nu este vorba decât de o problemă minoră. Mai târziu, pe măsură ce boala se agravează, frica lor crește, mai ales cea de moarte; o teribilă anxietate pune stăpânire pe ei, la baza căreia se află de fapt frica de moarte și o adâncă nevoie de companie.

El dezvoltă adesea simptome tipice astmaticilor, mai ales după utilizarea excesivă a antibioticelor, administrate de medic sub presiunea anxietății pacientului și a răcelilor repetate. Într-adevăr, din cauza sentimentului lor de nesiguranță, Arsenicum sunt cei mai în măsură să sufere un abuz medical de acest fel. Ei se vor adresa medicului pentru cele mai mici tulburări și de aceea primesc mult prea mult tratament supresiv, mai mult decât poate îndura constituția lor. Ulterior în viață, ei devin critici, caută tot timpul nod în papură, se frământă, disperați că nu se vor mai vindeca și, în final, pot ajunge la sinucidere.

Psihodinamica

Sunt oameni iuți la mânie și foarte critici față de alții, ca și față de ei înșiși. Fac adesea glume răutăcioase, pe care ei le consideră amuzante, dar resimțite ca pline de cruzime de către cei vizați; fac, de asemenea, glume automat, nerealizând că acestea sunt motivul pentru care se simt izolați și nesiguri într-o lume ostilă. Ei își otrăvesc ambianța. Atât de puternică le poate fi mânia încât simt impulsul de a ucide, iar când această mânie este dirijată spre ei înșiși, se naște sentimentul vinovăției, tristețea, disperarea și, în cele din urmă, dorința de a-și pune capăt vieții. Ei încearcă să o facă spânzurându-se sau, în mod inconștient, prin astm, principala patologie a unui om de tip Arsenicum care, ca și spânzurarea, înseamnă sufocare. Ei devin triști când sunt singuri, deoarece nu este nimeni asupra căruia să-și reverse mânia prin glumele lor răutăcioase. Le e teamă când sunt singuri, deoarece, undeva în străfundurile ființei lor, simt impulsul de a se omorî și acesta este și motivul fricii lor de moarte.

Simptome cheie

Ordine, neliniște, anxietate, insomnie, caută pricină, teamă de boală, moarte și hoți, meschinărie, lăcomie, sunt strângători din cauza unei mari nesiguranțe lăuntrice.

Foarte caracteristice pentru ei sunt durerile cu senzație de arsură, ameliorate de băuturi calde sau obiecte calde. Secreții care ard și roșeața în jurul nărilor sunt semne clasice pentru răceală.

Trauma ca boală

Astm. Agravat noaptea, inițial din cauza răcelii care coboară direct în piept după o perioadă lungă de folosire a antibioticelor.

AURUM

Cuvântul cheie: **Seriozitate în îndeplinirea datoriei**
Sursa: **Aur**

Stresuri

Se ofensează ușor și se simte umilit atunci când este criticat sau i se reproșează ceva, dacă este contrazis sau după o dispută.

Ruperea unei relații de dragoste are efecte devastatoare asupra lui, având tendința de a se răzbuna pe următoarea parteneră.

Abandonare la naștere, după naștere sau în primii ani de viață. Are idealuri măreție, țeluri înalte.

Atitudine

Aurum este un remediu de primă importanță pentru o inimă adânc rănită și este unul dintre principalele remedii pentru sinucigași. Multe dintre persoanele de tip Aurum au tendințe sinucigașe, fără însă ca aceasta să fie o condiție obligatorie pentru prescrierea remediului. Sunt oameni serioși, care ascultă muzică clasică pentru a-și alina tristețea. Aceasta îi ajută să depășească mai ușor momentele de disperare.

Ei vor să realizeze țeluri foarte înalte atâta timp cât totul merge bine; sunt serioși, distanți, intimidează prin aroganța lor; își urmează neabătut, parcă mânați de un impuls irezistibil, cariera ambițioasă, căutând mereu să înfăptuiască ceva, să obțină elogii, aidoma prețuirii de care se bucură aurul. Ei au un puternic simț al datoriei cât și contrariul acestuia, sentimentul de vinovăție izvorât din neîmpliniri. Se simt bine atâta timp cât sunt în vârf sau pe calea ce duce într-acolo, nu însă și când încep să cadă. Și, fiind foarte sensibili la orice mustrare, ei pot lesne eșua dacă sunt criticați ori dacă, într-un fel sau altul, planurile le sunt zădărnicite.

Astfel de oameni își găsesc refugiul fie într-un viciu (droguri, băutură etc.), fie într-o practică religioasă ori în sinucidere.

Poate fi un student inițial eminent, cu idealuri *înalte*, dar care, la un moment dat, începe să decadă, să obțină rezultate slabe după ce fusese în fruntea clasei; ori un milionar al cărui imperiu se prăbușește în ruină.

Citez direct un articol dintr-un ziar:

„N-am avut nici cea mai vagă bănuială că ar vrea să se sinucidă", mărturisea mama unui tânăr de 24 de ani care s-a spânzurat după ce prietena lui a fost ucisă într-un accident de circulație. „Acum, dacă stau și mă gândesc, ar fi trebuit să observ că este profund deprimat. De unde fusese o persoană extravertită, brusc a început să stea tot mai mult singur, ascultând muzică și izolându-se de lume."

Tipologia unui Aurum este bine surprinsă în această relatare.

Sub presiunea evenimentelor, Aurum devin necugetați; de exemplu, la volan fiind, vor apăsa pe accelerator ori vor intra pe banda opusă. Vina și reflexia ei, datoria, sunt la mare preț pentru acești oameni. Din ele se naște dorința puternică de a se sinucide, pe care, însă, nu o duc întotdeauna la îndeplinire. În schimb, ei pot să-și caute mântuirea în religie, în meditație, într-o practică spirituală, pe care le vor lua foarte în serios, sau într-o altă profesie sau activitate încărcate de îndatoriri, ca reflectare a tendinței sinucigașe și a sentimentului că nu-s buni de nimic. De aceea, ei merg la biserică în mod regulat, meditează sau rămân devotați ashram-ului mult timp după ce guru-l (maestrul spiritual) a murit. Alteori ajung să ocupe poziții înalte, cu multe responsabilități, fie în viața laică, fie în activități religioase.

Ei se simt cel mai bine seara.

Simptome cheie

Este conștiincios, serios, se simte vinovat, poate obține realizări de performanță, nu suportă să fie criticat, se simte bine când ascultă muzică clasică, este religios, meditează îndelung, intimidează prin simpla sa prezență.

Trauma ca boală

Depresie cu tendințe de sinucidere; exasperant de sobri. Suprimarea mâniei, a fricii și a altor sentimente le provoacă angină pectorală și tulburări cardio-circulatorii. Unii au probleme testiculare, mai ales pe dreapta.

Toate durerile sunt mai intense noaptea. Probleme cu inima. Dureri de cap îngrozitoare, care parcă le-ar sfredeli regiunea de deasupra ochiului drept.

BARYTA CARBONICUM

Cuvânt cheie: **Retardarte (înapoiere)**
Sursa: **Carbonat de bariu**

Stresuri
Anticipare. Întâmplări minore.

Atitudine
Oamenii de acest tip nu cresc, ci se împotmolesc într-o stadiu infantil de dezvoltare. Unii dintre ei rămân subdezvoltați din punct de vedere mental, emoțional și fizic. Fizic pot fi înalți, emoțional însă sunt imaturi. În unele cazuri se constată dezvoltarea întârziată a anumitor organe și hipertrofierea amigdalelor, ca urmare ei respiră pe gură și răcesc frecvent.

În copilărie sunt foarte timizi, ascunzându-se după fusta mamei iar mersul, vorbirea, creșterea sunt toate întârziate. Mărunți la minte și la trup, mărginiți, ei pricep greu. Gânduri infantile, simpluți în exprimare, repetă mereu aceleași banalități, dau multe detalii nerelevante, își fac griji pentru fleacuri. Această imagine devine mai frecventă la vârste înaintate.

Pot face față unei vieți simple, dar orice complicație îi face să tremure de nehotărâre. Le este teamă de străini, de situații noi, de glumele făcute pe seama lor, aceasta din cauza reacției celorlalți față de ei. Tot ce le mai rămâne de făcut este să stea tăcuți când sunt în societate.

Naivi și nătăfleți sunt cuvintele cheie. Urmează cu naivitate orice sfat primit. Pot deveni cu ușurință dependenți și sunt lesne influențabili. Sunt complet lipsiți de încredere în forțele proprii și au un complex de inferioritate. Își rod unghiile.

Cu toate acestea, ei pot să crească normal și, făcând un efort considerabil și sprijinindu-se pe aptitudinea pentru un domeniu îngust, pot să devină profesioniști capabili în domenii precum știința sau medicina; totuși natura lor rămâne, în esență, neschimbată.

Trauma ca boală
Retardare. Amigdalele umflate cronic, ganglioni induraţi. Persoane în vârstă care dau în mintea copiilor. Micimea unor părți ale corpului, de exemplu testiculele. Chelie prematură. Dureri de cap când merg la școală.

BELLADONA

Cuvânt cheie: **Roșu**
Sursa: **Planta (mătrăguna)**

Este un remediu utilizat adesea pentru tratarea unor boli acute, febrile cu semne de o mare intensitate; pielea este fierbinte, aprinsă, au dureri de cap de parcă i-ar izbi un ciocan, pupilele dilatate, ochii holbați, fața roșie ca focul, gura, limba, gâtul sunt uscate și fierbinți, vise cu flăcări, incendii. Durerea este pulsatorie, ca o zvâcnire, fulgurație, tăioasă și ascuțită, mai ales în partea dreaptă. Simptomul cheie: capul și corpul fierbinți, mâinile și picioarele reci.

Este un remediu obișnuit și pentru bolile cronice cu simptome de mare intensitate.

Stresuri

Bănuiesc că în copilărie li s-a dat aspirină pentru suprimarea febrei. Febra este un proces natural, aidoma respirației, de aceea administrarea aspirinei este adesea incorectă. Abuzurile violente pot constitui o altă cauză.

Atitudinea

Violența nelegată de aspecte sexuale. Frecvente probleme legate de comportament. Capul fierbinte, cu picioarele reci, atât fizic cât și emoțional. Din punct de vedere emoțional au „sângele cald", dar în viață le „tremură picioarele", se emoționează foarte ușor, se simt stânjeniți, râd în gura mare și zâmbesc prea mult; sunt genul de oameni care râd în hohote cu orice ocazie. Zâmbesc mult, mai ales la sfârșitul frazelor.

Ei fierb la suprafață, în timp ce sentimentele li se acumulează la nivelul capului, unde dau în clocot, izbucnesc sub forma unor simptome fizice. Aceasta poate determina tulburări subite, izbucniri de mânie, iritabilitate; uneori uzează de o forță fizică crescută, brusc încep să muște, să lovească cu piciorul, să scuipe și să plângă, se aprind imediat la față și capătă o expresie aprigă, vehementă. Pot să lovească cu mâna sau cu piciorul, fie că sunt treji sau dorm. Dau din picioare în pat. Fața li se face ca para focului de mânie și furie, tușesc și roșesc lesne când se simt stingheriți.

Cefalee puternică pe partea dreaptă, de parcă le-ar crăpa capul, care se ameliorează dacă stau întinși în liniște. Ca adulți au frecvent migrene, dureri de cap severe, pulsatile, paralizie facială, toate pe partea dreaptă; femeile au adesea dureri menstruale. În toate aceste împrejurări le face bine să stea întinși în liniște. Femeile pot simți

durere intensă în timpul menstruației, cu senzația de apăsare în jos și care se agravează cu fiecare mișcare, în timpul mersului și la apăsare; și ele doresc să stea culcate.

În copilărie le plac în mod deosebit lămâile, fiind în stare să bea sucul direct, neamestecat cu apă. Și tot în copilărie le este frică de câini.

Trauma ca boală

Probleme de comportament. Migrene și dureri de cap pe partea dreaptă. Febră foarte mare. Paralizie facială pe dreapta. Menstruații dureroase. Comportament violent.

CALCAREA CARBONICUM

Cuvânt cheie: **Gras și greoi**
Sursa: **Creta (carbonat de calciu)**

Stresuri

De cele mai multe ori apar probleme după un efort intens, muncă excesivă, prelungită, pe plan mental sau fizic. Vederea suferinței și a nedreptății îi copleșește, fiind cu deosebire tulburați de întâmplările, relatările, evenimentele îngrozitoare, de tragediile cutremurătoare cărora alții le cad pradă, de catastrofele aviatice ori naufragiile maritime; deopotrivă îi afectează grosolănia, grijile, suferința, anticiparea evenimentelor.

Sunt stăpâniți de frică: frică să nu înnebunească, frică de insecte, păianjeni, câini, stafii, sărăcie, întuneric, înălțime, cancer, boală, moarte, accidente, șoareci, șobolani, influențe malefice. Copiilor le este frică mai ales de stafii, de întuneric, când aud povești înfiorătoare care le pot produce chiar coșmaruri.

Atitudine

Persoanele de tipul Calcarea pot fi identificate cu ușurință. Aproape întotdeauna sunt grase, solide, late în umeri, cu o frunte pătrată, brăzdată în toate direcțiile de riduri. Au întotdeauna probleme din cauza greutății excesive, dar ideea de a slăbi nu le prea surâde. „Blonzi, grași, fleșcăiți" este o etichetă răutăcioasă ce le-a fost pusă.

Le place să-i facă pe alții fericiți. Se simt rău după orice efort, transpiră și li se taie răsuflarea după ce urcă fie și numai un etaj. Le este mereu frig și transpiră ușor (în copilărie, până pe la vreo cinci ani, sunt călduroși, ca mai toți copiii).

Copiii se dezvoltă lent, trudind din greu până când deprind fiecare nouă aptitudine. Sugarilor le transpiră noaptea capul (la fel ca în cazul lui Silica, la care însă sudoarea are un miros acru) și se mulțumesc să stea și să se joace acolo unde au fost puși. Deși înceți, ei sunt adesea sclipitori, putând deveni mari gânditori. Sunt mai curând țestoase decât iepuri.

Par a fi oameni fericiți, mulțumiți, care se zbat mult, dar, în final, își ating scopul. Te poți bizui pe ei, sunt statornici și demni de încredere. Totuși ei se pot suprasolicita, muncesc până cad jos copleșiți, clacând în cele din urmă. Îi interesează lucruri precum reîncarnarea.

Mai rar întâlnită este versiunea zveltă a acestui remediu – oameni cu fruntea foarte ridată, brăzdată în toate direcțiile. De-a lungul întregii lor vieți ei se adaptează la schimbări cu o lentoare obstinată. Se obișnuiesc greu să meargă la culcare. De aceea, un copil Calcarea adoarme adesea cu dificultate. Se adaptează greu la situații noi, le e greu să se urnească din loc, dar și să se oprească, să învețe ori să-și schimbe părerile, se adaptează greu la o muncă excesivă care le depășește puterile.

Trauma ca boală

Astm, eczemă, reumatism. Au tendința de a răci ușor în copilărie. Obezitate.

CANNABIS INDICA

Cuvânt cheie: **Chicotește**
Sursa: **Planta (cânepă)**

Stresuri

Sunt două tipuri principale – primul tip: persoane care acționează ca și cum sufletul lor nu ar fi pe de-a-ntregul integrat în corp și al doilea: persoane care fac abuz de droguri (hașiș). Cele aparținând primului tip (extracorporal) au nevoie de remediu chiar dacă nu au folosit drogul niciodată; ceilalți trebuie să înceteze să-l mai ia. Îi poate ajuta pe toxicomani să renunțe la drog, dacă ei doresc într-adevăr aceasta.

Atitudine

Cei aparținând tipului „natural" par să nu stea cu picioarele pe pământ, fiind parcă rămași undeva la jumătatea distanței dintre cer și pământ. Au un psihic foarte mobil, sunt clarvăzători, având o capacitate deosebită de a intra în legătură cu entități de pe alte tărâmuri, cum ar fi

muzica sublimă a altor planuri de existență. Pot să prevadă unele evenimente care se vor petrece în viitor.

Pentru a descrie lucrurile, ei folosesc adesea cuvântul cheie „minunat", ca și pe opusul acestuia – „oribil" și alte superlative similare. Ei utilizează frecvent superlative și când vorbesc despre oameni, părinți sau prieteni, idealizându-i, cu totul rupți de orice realitate. În schimb, despre sine spun exact opusul: se consideră oribili, fără nici o calitate, nevalorând nimic, total lipsiți de încredere în sine și foarte sensibili la mustrări.

Au tendința de a râde fără motiv și de a chicoti; pot să pară oameni extraordinar de fericiți, scânteietori, plini de viață, captivanți. Cel mai adesea se plâng că nu se află în locul potrivit; ei s-ar dori în rai. Acolo este adevărata lor casă. De fapt, ei nu au reușit încă să se integreze pe deplin în corpul lor fizic, iar Cannabis îi va ajuta să o facă.

Ei văd doar laturile extreme: foarte bune sau foarte rele ale acestei lumi, pentru ei este dificilă confruntarea cu realitatea sumbră din jur; ca urmare îi idealizează unele aspecte. Pot oscila între paradis și infern, între extaz și deprimare sau pot rămâne fixați în oricare dintre aceste stări. Pot fi bântuiți, de asemenea, de gânduri sinucigașe și vor încerca poate, la un moment dat, să ia o supradoză de medicamente. Muzica clasică le ridică moralul când sunt deprimați, purtându-i din nou spre ceruri.

Se pot dedica anumitor practici spirituale care la ei, însă, țin de domeniul psihopatologicului, deoarece țelul lor este să revină în prezent și să învețe să trăiască în propriul corp.

Acești oameni au un simț al irealului, perceperea timpului este anapoda și au iluzii legate de dimensiunile lucrurilor. Mintea lor pare cufundată în ceață și sunt foarte uituci. Teoriile le abundă în minte, orice lucru fiind pentru ei un prilej de teoretizare. Multora le place să danseze și au o mare poftă de mâncare.

Cei ce consumă droguri se lansează în tot felul de dispute intelectuale sau teoretice. În situațiile banale, în care lucrurile sunt de la sine înțelese, ei se încâlcesc într-o logică complexă, lăsând impresia că efectiv nu pot să gândească într-un mod simplu.

Trauma ca boală

Anemia și problemele menstruale par să fie frecvente.

CARCINOSINUM

Cuvânt cheie: **Haos ordonat**
Sursa: **Țesutul canceros**

Stresuri

Este vorba despre un tipar lezional generat de un istoric de cancer, care își lasă amprenta asupra generațiilor următoare. Aceasta nu înseamnă că persoana având acest stigmat va face cancer, deși, în unele cazuri, chiar așa se întâmplă și aceasta cu atât mai probabil cu cât amprenta este mai pregnantă.

Aceste persoane vor fi stresate de reproșuri, mustrări, anticiparea unor situații, suferință, evenimente îngrozitoare, povești triste.

Atitudinea

Sunt oameni generoși și compătimitori, le place să danseze, sunt plini de viață. Multe elemente specifice sunt marcante pentru acest tip: istoricul familial de cancer, leucemie, boală Hodgkin, tuberculoză, diabet, lupus, artrită reumatoidă. Bolile copilăriei, fie nu le-au făcut deloc, fie au făcut episoade repetate în forme grave. Albul ochilor are o nuanță albăstruie.

Este posibil să fi avut în copilărie o boală gravă, o pneumonie, de exemplu. Au anomalii congenitale, retardare, perioade lungi, fără vreo cauză anume, copilul nu poate dormi.

Sunt foarte scrupuloși: îmbrăcămintea trebuie să se asorteze perfect, să se potrivească, ciorapii trebuie să fie de exact aceeași lungime. Ei caută perfecțiunea.

Sunt dominați de părinți sau parteneri autoritari. Se caracterizează prin autocontrol excesiv și un foarte pronunțat simț al responsabilității cuplat cu sentimentul vinovăției. Sunt plini de compasiune și afectuoși. Le plac furtunile. Sunt foarte sensibili la critică, se ofensează ușor, au o fire maleabilă.

Au mare frică de cancer, multe aiunițe pe față, uneori de culoarea cafelei cu lapte. La sugari se constată adesea erupții severe eritematoase provocate de scutece, la fel ca la tipul Medorrhinum.

Pot avea simț artistic, le place să danseze, le place muzica; până și în uter se mișcă în ritmul muzicii, precum cei de tipul Sepia. La ambele remedii apare imaginea copilului „care dansează afară în furtună, la lumina fulgerelor". Le place să călătorească, precum celor de tipul Tuberculinum.

Ei pot prezenta o serie de simptome cheie corespunzând exact mai multor remedii homeopatice obișnuite, fără a avea însă imaginea completă a niciunuia. O înțelegere superficială vă poate duce la o concluzie

greșită, deci atenție! Este ca și cum cancerul ar perturba tiparul normal de exprimare a traumei, imitând alte remedii.

Simptome cheie

De regulă, sănătatea lor se ameliorează la mare, deși uneori poate și să se agraveze. Se ameliorează, de asemenea, seara. Dorm cu genunchii strânși la piept. Ameliorare dependentă de fazele lunii. Simptome generate de anticiparea evenimentelor.

Le plac dansul, animalele, călătoriile, furtunile. În copilărie sunt agitați, cu tendințe distructive. Dorința de unt. Nuanță albăstruie a albului ochilor și ten brunet, de culoare *café au lait*, cu numeroase alunițe. Insomnie chiar și la copii.

Un istoric familial de cancer, diabet, tuberculoză la un părinte sau la doi bunici ar constitui indicații potențiale.

Un istoric de teamă îndelungată.

Trauma ca boală

Orice boală, dacă tabloul de mai sus se potrivește.

CAUSTICUM

Cuvinte cheie: **Anxietate invalidantă**
Sursa: **Var stins amestecat cu soluție de sulfat de potasiu**

Stresuri

Moartea unui copil, a unei rude, a unui prieten. Suferință persistentă, prelungită. Nervozitate în așteptarea unui eveniment, supraexcitare. Frică, spaimă și istorisiri terifiante. Îngrijorare pentru ceilalți: pentru prieteni, dar mai ales pentru copiii lor. Frământări pricinuite de nedreptate și exploatare, ca și nedreptatea propriu-zisă.

Atitudine

Suferință îndelungată, stăruitoare, cu efecte devastatoare. Preocupare intensă pentru bunăstarea celorlalți. Îi protejează excesiv pe cei din jur. Tiranic față de copiii săi, ținându-i sub un control exagerat și interzicându-le să se apropie de orice lucru care ar putea reprezenta o cât de mică primejdie pentru ei. Precauție excesivă.

Dependent de cei apropiați, dar se poartă despotic cu ei, fiind permanent pus pe ceartă. Compasiunea lui este generată de anxietate. Frică, groază că s-ar putea întâmpla ceva. Verifică și reverifică obsesiv.

Îi preocupă mult soarta celor exploatați. Oamenii de acest tip vor deveni lideri sindicali, revoluționari, anarhiști, moraliști sau activiști.

Anxietate exteriorizată. Anxietate paralizantă care poate duce, în cele din urmă, la veritabilă paralizie sau infirmitate, localizate sau generalizate. Într-o fază mai avansată, când problemele adâncesc, el își pierde orice speranță, totul îi pare deșertăciune, plânge fără motiv, devine disperat, vrea să moară, îi piere orice umbră de curaj; îl apasă un puternic sentiment de vinovăție, ca și cum ar fi comis o crimă, sentiment care poate merge până la încercarea de a se sinucide.

Persoanele din această categorie sunt sensibile și la cald și la frig, preferând temperaturile moderate.

Se simt căzute pradă unei mari nedreptăți, ceea ce le face să-și piardă orice speranță; de aceea, acolo unde este posibil, vor trece la acțiuni de revoltă.

Copiii sunt plini de compasiune, conștienți de suferința celor din jur, iar ca adolescenți vor deveni răzvrătiți idealiști.

Trauma ca boală

Paralizie localizată în funcție de regiunea spre care își focalizează și își proiectează anxietatea. Pierderea vocii. Slăbiciune a mușchilor vezicii urinare însoțită, adesea, de pierderea urinii când râde, tușește sau face efort.

Paralizie facială periferică (Bell), amorțeală a feței. Boala Ménière. Scleroză multiplă. Contracție Dupuytren, scurtarea tendoanelor.

Anxietate invalidantă, determinând o artrită deformantă, paralizantă. Din cauza durerii nu se poate sprijini pe călcâie. Crampa scriitorului. Sindromul de tunel carpian. Negi pe vârful degetelor.

CHAMOMILLA

Cuvânt cheie: **Mânie capricioasă**
Sursa: **Plantă (mușețelul)**

Stresuri

Mânia este ceea ce îi deranjează în mod deosebit la ceilalți, dar și ei înșiși pot să fie mânioși. Apariția dinților la copii și durerea de dinți resimțite foarte acut. Mustrări severe. Dezamăgire.

Atitudine

Copiii pot avea dureri atât de mari, încât își duc părinții la disperare;

nimic nu le este pe plac, foarte iritabili, scâncesc și plâng. Vor un lucru, îl cer, apoi îl aruncă cât colo. Cer să fie duși în brațe și nu acceptă să fie lăsați jos. Nici ei nu știu ce vor. Au obrajii roșii, mai ales un singur obraz roșu, și febră.

Trauma ca boală

Durere de urechi, tuse, colică, toate determinate de mânie. Durere de dinți sau, cel mai adesea, tulburări legate de apariția dinților. Scaun de culoare verde.

Orice boală determinată de mânie care determină căldură locală. Foarte prost crescuți.

CHINA

Cuvânt cheie: **Fragilitate**
Sursa: **Coaja arborelui de cinchona, chinină**

Stresuri

Scurgeri, pierderi de lichide. Perioade lungi în care se pierd cantități importante de lichide corporale, de exmplu prin transpirație profuză, menstruații abundente, pierderea unor mari cantități de sânge, diaree prelungită. Naștere cu pierdere excesivă de lichide. Boală severă, debilitantă.

Ușor de lezat de orice, hipersensibili la atingere, la mișcare, la aer rece, la mirosurile din mediul ambiant.

Copii ai căror părinți au avut malarie și au fost tratați cu chinină.

Atitudine

Introvertiți, idealiști, foarte excitabili, extrem de susceptibili și iritabili, mai ales la vârsta adolescenței. Se tem de câini.

Au o fantezie debordantă, mai ales noaptea când „construiesc castele de nisip în Spania". Dar pot fi și slăbiți și cufundați într-o apatie autoprotectoare. Se simt nefericiți și se plâng că sunt stânjeniți în munca lor de o persoană sau de vreo problemă organizatorică. Se pot simți respinși, privați de afecțiune și persecutați, și îi învinovățesc pe ceilalți de nenorocul lor.

Pierderi, scurgeri în plan fizic sau emoțional. Natură artistică. Slăbiciune intensă, debilitantă, datorată cauzelor de mai sus. Simptome care se repetă periodic.

Trauma ca boală

Anemie. Flatulență, balonare, gaze. Uzi leoarcă de transpirație în timpul nopții. Menstruații abundente, interminabile. Debilitate.

COLOCYNTHUS

Cuvânt cheie: **Colica**

Sursa: **Măr amar (pepene verde furajer cu fructe amare – Citrullus colocynthoides)**

Stresuri

Îi tulbură profund suferința altora. Manifestă mânie și indignare sau suferă în tăcere. Vești proaste. Dezamăgire. Umilire. Ofensare.

Atitudine

Caracteristică este colica copilului mic, apărută când părinții sunt mânioși, ceea ce pare să se întâmple frecvent, mai ales dacă la naștere s-a făcut episiotomie. În acest caz, mama va avea nevoie de Staphisagria.

Un copil care are colici ori de câte ori unul sau ambii părinți sunt supărați.

Trauma ca boală

Dureri de stomac provocate de merele amare. Colică sau nevralgie cu durere intensă, cauzate de mânia reprimată sau de vexare. Dureri atroce, cu caracter de crampă, colică cu senzația de sfâșiere, tăiere, strângere ca într-o menghină sau ca într-un clește; dureri care rod, sfredelesc, declanșate brusc. Se ameliorează dacă bolnavul se apleacă în față, îndoindu-se din mijloc, dacă se încovrigă sau dacă se apasă cu putere pe abdomen.

Tuse sau orice alt simptom acut pricinuit de mânie. Colică biliară (litiază biliară/pietre la fiere), renală (pietre la rinichi) și uterină (dismenoree). Nevralgie și sciatică.

HYOSCYAMUS

Cuvânt cheie: **A șoca și a se expune**

Sursa: **Planta (măselariță)**

Stresuri

Gelozie. Abuz sexual, viol. Nervozitate când așteaptă producerea unui eveniment. Dezamăgire în dragoste și iubire neîmpărtășită. Admonestare.

Atitudine

Șocant și nerușinat sunt cele două trăsături care-i caracterizează pe cei cărora li se potrivește acest remediu, focalizat pe sexualitate. Maniera lor de a se exprima are o vădită tentă sexuală, prin obscenități și pornografie. De exemplu, ei pot să fie de o franchețe jenantă atunci când abordează subiecte intime.

Pentru ei nuditatea este o formă de a șoca, precum copilul care merge la toaletă și lasă ușa deschisă încât să poată fi văzut, sau exhibiționiștii, persoane care frecventează plajele pentru nudiști sau poartă îmbrăcăminte indecentă. Sexualitatea lor este șocantă, agresivă, demonstrată prin îmbrăcăminte, fotografii, desene, gesturi; le place să deranjeze și să atragă atenția.

Fac glume și farse pe teme sexuale, în situații nepotrivite, iar în conversația lor abundă aluziile sexuale.

Un element cheie îl constituie tendința mâinilor lor de a gravita în zona genitală, la copii pe sub haine, la adulți într-o mai mică măsură. Copiii se vor masturba în fața oaspeților pentru a-și șoca și supăra părinții.

Impulsurile lor sexuale sunt puternice și ușor de stârnit; sunt extrem, geloși. Pot ucide din gelozie fie că sunt adulți sau copii.

Mână în mână cu gelozia merge comportamentul agresiv; copii fiind, lovesc, izbesc, mușcă, sparg și își aruncă hainele de pe ei. Totuși, pornirea spre agresiune este mai redusă decât în cazul tipologiei comportamentale a altor remedii; având, însă, și nuanță sexuală, căpătă o tentă greu de uitat. Chiar și mici fiind, pot fi dați afară de la grădiniță din cauza comportamentului antisocial.

Înrudită cu cele de mai sus este răutatea asociată vicleniei. Ei sfârșesc prin a deveni răutăcioși și nesuferiți prin „glumele" lor, deși, la început, făceau poate doar niște pozne neghioabe, dădeau dovadă de necuviință, faceau glume licențioase în împrejurări nepotrivite etc.

Uneori copiii sau cei de tipologie paranoidă bombăne cu voce scăzută, vorbesc în șoaptă ori tac pur și simplu sau, dimpotrivă, pot să fie vorbăreți, sărind repede de la un subiect la altul și având un limbaj ultragiant.

Există o tendință egotică exprimată printr-o dorință puternică de a fi mereu în centrul atenției. Pot da dovadă de o suspiciune care degenerează în profunde stări paranoice punctate de nenumărate iluzii. Unii au obiceiul de a se trage de haine sau de a se juca cu degetele, se ciupesc de față sau de buze.

Așadar, atunci când remarcați la aceeași persoană aspecte sexuale

șocante, nuditate, masturbare, gelozie, mormăieli, ticuri bizare, egocentrism, suspiciune, insinuări sexuale, pozne, farse și un comportament deliberat antisocial, când toate acestea sunt prezente, aveți deja răspunsul!

Trauma ca boală

Probleme comportamentale la copii. Exhibiționism. Sindrom maniaco-depresiv. Paranoia. Schizofrenie.

IGNATIA

Cuvânt cheie: **Oftează**
Sursa: **Plantă (fasolea Sfântului Ignațiu)**

Stresuri

Orice suferință recentă. Acesta este principalul remediu pentru suferințele recente, necesar în atât de multe situații, încât ar trebui să existe în orice cămin. Unii oameni, inclusiv copiii, pot aproape să moară din cauza durerii și, de multe ori, acest remediu este acela care reașează lucrurile în matca lor. Dezamăgirea este o cauză esențială, mai ales cea legată de dragoste și, de obicei, persoana decepționată dorește să rămână singură pentru a putea plânge. La completarea tabloului participă și alte sentimente sau atitudini ca: mânie, contrazicere, reproșuri, rușine, umilire, jenă și spaimă. Traume considerabile pot fi generate de moartea unui copil sau a unui părinte, ca și de suferința părinților în timp ce copilul parcurge perioada de viață intrauterină.

Atitudine

O persoană de acest tip poate să fie o ființă romantică idealistă, cultivată; rafinată și sensibilă. Din punct de vedere emoțional, asemenea oameni sunt sensibili peste măsură: parcă așteaptă tot timpul să-i lovească o dezamăgire. La început, ei suferă în tăcere, mintea zăbovindu-le asupra celor întâmplate.

N-au nevoie de îmbărbătare. Sunt oameni capabili, în stare să înțeleagă repede lucrurile.

Simt nevoia să plângă singuri. Plâng cu suspine și un nod li se pune în gât. Oftatul, suspinul sunt caracteristice la un adult de tipul Ignatia, mai ales când vorbesc.

Ei pot afișa duritate, dar răceala lor aparentă ascunde, de fapt, o suferință lăuntrică. Pot lăsa impresia de grosolănie, suspiciune și

provocare. Mai ales adolescenții pot să fie critici și jignitori. Mulți dintre ei nu mănâncă fructe și le este teamă de păsări.

Trauma ca boală

Orice tulburare, mergând chiar până la boli laterale, care apare după o suferință, dacă ansamblul se potrivește și nici un alt remediu nu corespunde.

Comparați cu Causticum și cu Nat mur.

KALI CARBONICUM

Cuvânt cheie: **Șira spinării**
Sursa: **Carbonat de potasiu**

Stresuri

Control rigid al sentimentelor. Muncă excesivă.

Atitudine

Le este foarte greu să-și exprime sentimentele, exercită permanent un puternic control asupra propriilor emoții. Au un puternic simț al datoriei și, lăuntric, aderă rigid la o etică și la un cod moral cu reguli stricte privind binele și răul.

Sunt foarte stoici. Ei nu sesizează solicitările la care sunt supuși decât atunci când situația este cu adevărat gravă. Îi deranjează lucrurile care le scapă de sub control și mai ales boala, de care le este frică. Există o înțepeneală la toate nivelurile. Sunt oameni cu o puternică tendință de a controla totul, precum polițiștii, procurorii, contabilii, oamenii care respectă litera legii.

Suferă în tăcere și pot să pară lipsiți de emoții, în ciuda unei reale sensibilități lăuntrice. O femeie se poate simți frustrată având un astfel de soț care nu își exprimă emoțiile.

Sunt reprezentarea perfectă a osteopatului și mai ales a profesorului de Tehnica Alexander – oameni care au spatele slăbit, dar care trebuie să stea drepți, așa cum se cuvine. Sunt oameni corecți, ortodocși, convenționali, cu un puternic simț al moralității, dogmatici și înclinați să-și fundamenteze moral toate acțiunile, dorind permanent să facă lucrurile corect.

Ei păstrează totul în ei până când se prăbușesc fizic, astfel încât boala vine deodată și poate să fie gravă. Au tendința de a se certa cu partenerul sau cu familia, dar sunt prea dependenți pentru a-i părăsi. Se vaită într-atâta încât îți vine să-i strângi de gât.

Alte semne de recunoaștere ar fi pungile formate sub ochi, pleoapele buhăite, insomnie și crize de astm între 2 și 5 dimineața sau în jurul acestor ore, sensibilitate la curenții de aer rece, slăbiciune a inimii, a spatelui, a membrelor și a minții, transpirație pe spate și dureri caracteristice – cu senzație de înțepături.

Pot fi oameni mărginiți, posomorâți, excesiv de preocupați de simptomele lor. Anxietatea și frica sunt resimțite în stomac, la fel și zgomotele puternice. Mamele se neliniștesc peste măsură pentru copiii lor.

Pot să fie oameni cu voință slabă, cu corpul având forme lipsite de vigoare, de tonus, pielea formează cute care atârnă; transpiră și răsuflă greu din cauza astmului. Acesta poate să fie cauzat de mânia reținută în ei și care începe să se reverse, determinând crizele de astm. Regăsim și aici același autocontrol sever care cedează, însă, în momentul în care se îmbolnăvesc; atunci încep să se certe, devin arțăgoși. Când, însă, se simt bine, își înfrânează tendința de a critica, ținând părerile negative pentru ei înșiși.

Trauma ca boală

Dureri de spate și de articulații, artrită, catar, astm, ulcer digestiv și cancer.

LACHESIS

Cuvânt cheie: **Foarte vorbăreți**
Sursa: **Venin de șarpe**

Stresuri

Suferință și dezamăgire în dragoste. Constrângeri de orice fel. Gelozie. Lipsa unei supape pentru descărcarea energiei sexuale.

Atitudine

Aceste persoane au o minunată colecție de semne revelatoare. În primul rând sunt extrem de vorbăreți, cuvintele le curg din gură într-un flux neîntrerupt; este imposibil să prinzi un moment de pauză pentru a strecura și tu un cuvânt. Ei par să vorbească fără să asculte. Sunt plini de propriile idei și parcă o forță irezistibilă îi împinge să și le exprime. O conversație cu ei este mai degrabă un monolog, desfășurându-se, de fapt, într-o singură direcție. După ce începi o conversație cu un asemenea om, cauți cu disperare un mod de a o încheia politicos; schimbi subiectul dar nu faci decât să te izbești de un nou baraj de cuvinte. În mod obișnuit ei sar de la un subiect la altul. Cuvintele lor pot să fie tăioase, zeflemitoare, jignitoare, sarcastice.

Un aspect pozitiv al ușurinței lor de a vorbi este capacitatea de a învăța limbi străine, ca și plăcerea de a cânta.

În jurul lor totul decurge cu mare intensitate. Dacă e să fie anxioși, atunci sunt extrem de anxioși. Iar în privința sănătății își fac atât de multe probleme încât începi să te gândești la Arsenicum. O confirmare puternică o poți obține dacă îi pui să scoată limba: va tremura ca aceea a unui șarpe. Acest aspect se întâlnește însă și la alte remedii, între ele Lachesis fiind cel mai important. O altă confirmare o reprezintă frica lor de șerpi.

O trăsătură utilă constă în localizarea pe partea stângă a simptomelor (șarpele Lachesis are toate organele în partea stângă a corpului). În plus simptomele evoluează de la stânga la dreapta, mai ales durerile de gât.

Femeile Lachesis se simt mai bine de îndată ce se declanșează fluxul menstrual, nu în aceeași zi așa cum se întâmplă la multe femei, ci imediat. În general sunt friguroase, deși pot să fie și călduroase; mai importantă este însă senzația că valuri de căldură urcă prin corp, senzația de ascensiune în general (mai ales bufeurile de căldură care se ridică spre cap, prezente în numeroase situații, inclusiv la menopauză și în perioada imediat de dinaintea pubertății).

O altă trăsătură importantă a lor este gelozia. O gelozie dementă care îi urmărește întreaga viață; chiar având o căsnicie fericită ei pot să continue să fie geloși, fără nici un motiv. Aceasta poate evolua spre o puternică suspiciune, iar mai târziu spre paranoia. Și copiii mici pot să fie foarte geloși pe frații lor, la început justificat, dar acest sentiment nu dispare nici mai târziu. Gelozia față de fratele care abia s-a născut se poate transforma ulterior în astm. Gelozia este mânie amestecată cu sexualitate, iar mânia acumulată în plămâni se manifestă adesea sub formă de astm. Copilul poate spune că își „urăște" fratele abia născut; „ura" este un semn revelator pentru remediul Nat mur, care însă nu îl exprimă cu tot atâta intensitate, ci, mai degrabă, îl ține ascuns, mocnind în sufletul său. Dimpotrivă, copilul de tip Lachesis declară deschis că își urăște fratele sau sora mai mică și poate încerca chiar să se răzbune.

Oamenii în vârstă din această categorie pot avea crampe la inimă, tensiune arterială crescută, angină și palpitații, nu pot dormi pe partea stângă, deoarece această poziție le agravează durerile de inimă și palpitațiile.

Mulți sunt egoiști și aroganți.

Există și un tip introvertit de Lachesis. Aceștia au un puternic complex de inferioritate și au parcă un talent de a descoperi cele mai urâte

lucruri la cei din jur și de a le critica. Acest tip introvertit se caracterizează printr-o mare invidie, frustrare și timiditate.

Urăsc restricțiile de orice fel, printre care îmbrăcămintea strânsă în jurul gâtului; dacă trebuie să poarte o cravată, aceasta va fi întotdeauna desfăcută. Nu suportă presiunea ori atingerea și, din același motiv, nu le place autoritatea părintească; nu le surâde nici ideea de a se căsători din același motiv de neîndurat – teama de restricții. Un simptom cheie: ei trag tot timpul de cravată, papion sau orice altceva au în jurul gâtului.

Simptome cheie

Frica de șerpi – nu le place să-i vadă nici măcar la televizor. Teamă de boli de inimă. Le place băutura, deși, mai târziu în viață, le face rău chiar și în cantitate mică, le produce o agravare violentă.

Se spune că ar fi oameni călduroși, dar din experiența mea reiese că, dimpotrivă, sunt friguroși și au numai bufeuri de căldură care îi deranjează foarte tare.

Se simt mai rău când se trezesc din somn. Femeile se simt mai bine imediat ce începe fluxul menstrual. Simptome pe partea stângă sau care se propagă de la stânga la dreapta. Starea sănătății se agravează primăvara, uneori însă și toamna. Se simt rău când stau culcați pe partea stângă.

Pielea lor are o culoare violacee sau albăstruie, ori prezintă pete violacee. Fața le este de un roșu intens, parcă pe punctul de a exploda; trăsăturile amintesc pe cele ale unui șarpe. Nu suportă să fie atinși.

Trauma ca boală

Migrene. Durerea de cap este agravată de căldură și de apropierea menstruației. Valuri de căldură la față, mai ales la menopauză.

Otită medie, pe partea stângă. Amigdalită. Înghit cu dificultate.

Probleme gastrointestinale. Pietre la rinichi. Nefrită. Chisturi ovariene pe partea stângă. Sindrom premenstrual.

Astm. Se trezesc noaptea cu o senzație de sufocare, mai ales când sunt pe punctul de a adormi. Hipertensiune. Accident vascular cerebral. Hemiplegie. Angină. Insuficiență cardiacă congestivă. Infarct miocardic cu senzația de constricție în piept, durerea iradiind în brațul stâng. Palpitații agravate când stă culcat pe stânga. Doarme pe dreapta, pe stânga îi este imposibil.

LYCOPODIUM

Cuvânt cheie: **Suflă în vânt**
Sursa: **Sporii de pedicuță**

Lycopodium provine din sporii de culoare galben deschis ai pedicuței, cunoscută și sub denumirea de coarnele cerbului; fiind inerți din punct de vedere chimic, acești spori erau folosiți în trecut pentru pudrarea pilulelor medicale. Și totuși, prin procesul de potențare, se transformă într-un medicament puternic. Cu milioane de ani în urmă, pedicuța (Lycopodium clavatum) era o plantă înaltă, cât un copac de mare, dar, în decursul evoluției, s-a pipernicit, devenind acum o ferigă minusculă. Sporii nu se udă în apă, ci plutesc la suprafața ei; nu au gust și nici miros. Lycopodium crește în pădurile uscate.

Ca și toate celelalte remedii homeopatice, Lycopodium reflectă caracteristicile sursei. Persoanele de acest tip sunt ahtiate după putere, par mărețe și dominatoare, precum coarnele unui cerb, simbol al supremației masculine, în timp ce lăuntric se simt mici și slabe, deși nu totdeauna își dau seama de aceasta. Dar pot fi și numai mărunte și plăpânde, fără a mai arăta cealaltă latură. Din punct de vedere intelectual, pot să fie uscate și anoste, fiind lipsite de sentimente, la fel ca sporii. Emoțiile le sunt străine. Este un remediu important pentru ficat; în prezența unor afecțiuni hepatice pielea bolnavilor capătă adesea o tentă gălbuie.

Stresuri

Suprasolicitare, mândrie rănită, lezarea egoului, umilire, dezamăgire, trădare, mânie reprimată și suferință înăbușită, dominarea de către ceilalți, eșec într-o carieră literară și, în general, în orice implică un ego rănit și fragil.

Atitudine

Acești oameni sunt cunoscuți și ca dictatori la serviciu sau acasă, dar se pot afla și la capătul opus al scalei, apărând ca foarte timizi în toate împrejurările. În mod obișnuit, ei prezintă când una, când alta dintre trăsături, în funcție de situație.

Dorința lor de putere îi face greu de suportat ca parteneri, deoarece întotdeauna doresc să fie în frunte. Destinați esențialmente unei ambițioase cariere academice, mai degrabă decât afacerilor, ocupă adesea vârful ierarhiei într-un comitet sau într-un parteneriat. Ei consideră că relațiile ar fi de egalitate, dar față de toți ceilalți se poartă ca șefi. Ideea pe care o inspiră este mai curând de mic tiran, decât de comandant suprem, de stăpânitor.

Și totuși, pot fi și timizi în toate circumstanțele și extrem de precauți; îi preocupă până și cele mai mărunte lucruri. Le place să-i învețe pe alții, deși sunt atât de timizi și lipsiți de încredere, încât le poate lipsi tendința de a se impune.

Copiii pot fi mici tirani: încă nu știu să vorbească și deja își asupresc părinții. „El e șeful" spun, uneori, părinții despre micuțul de șase luni. Când mai cresc, pot să-și asume rol de conducători, atrăgându-le celorlalți atenția când greșesc. Își corectează părinții și dau impresia că îi domină. Dar pot fi și introvertiți, precauți: la joacă le e teamă până și să se poarte firesc, cum fac ceilalți copii; de aceea se vor pune la adăpost, cufundându-se în activități intelectuale, cum ar fi lectura sau lucrul la computer. În funcție de firea lor, pot să fie dominatori sau dominați.

La vârstă adultă, ei pot să aibă, deseori, un moment de cădere în a doua parte a după-amiezii, când au mai puțină energie sau simptomele li se agravează (dacă au anumite simptome). Se revigorează, apoi, spre seară, când se apucă de treabă cu pânzele umflate parcă de un al doilea vânt. Dar tocmai de vânturi suferă ei adesea; balonarea abdomenului fiind în mod clar un simptom cheie, stomacul le este plin cu aer, au vânturi și tot în vânt sunt și vorbele pe care le aruncă, seci și plictisitoare. Este simbolul cimpoiului care zumzăie continuu.

Îi caracterizează și lașitatea, dar mai ales frica de oameni, izvorâtă dintr-o proiecție a propriului lor complex de inferioritate.

Sunt oameni încordați, stresați; aceasta le este starea, de exemplu, când îi domină anxietatea în așteptarea unui eveniment, ori frica de oamenii din jur. Mai întotdeauna se plâng de stres, ceea ce pentru homeopat reprezintă un „coș de gunoi" în care se aruncă tot felul de probleme, care trebuie apoi detaliate prin întrebări simple de tipul „De fapt ce înțelegeți prin stres?".

Luarea unui angajament reprezintă o mare problemă pentru cei de tipul Lycopodium, deoarece constată că pasiunile lor au o viață scurtă; ei pot fi prosperi în afaceri, nu însă și în căsătorie. Bărbatul se poate decide să nu se căsătorească sau, de îndată ce a apărut primul copil, iar el nu mai este primul în ierarhia sentimentelor de iubire ale nevestei, o părăsește, fugind cu secretara, care îl reașează în poziția supremă, măgulindu-i egoul. O problemă care îl chinuie este anxietatea în așteptarea unui eveniment, fundamentată pe lașitate, care determină erecții incomplete.

Lycopodium este un remediu cu acțiune subtilă, pacientul putând chiar să nu o sesizeze. Dar după un tratament el capătă de obicei mai multă încredere în forțele proprii; va trebui, însă, să vorbești și cu soția

despre aceasta; probabil că pacientul nu își va da seama de efect. Este un remediu comun pentru bărbați, dar și pentru femeile bărbătoase, cu un intelect hipertrofiat, academic, dar lipsite de feminitate.

Simptome cheie

Dominatori în raporturile cu toți cei pe care îi au în subordine, dar timizi față de superiori. Simptome pe partea dreaptă a corpului, care indică perturbarea laturii masculine a personalității, și propagarea de la dreapta la stânga, mai ales a bolilor acute.

Pentru ei perioada cea mai proastă a zilei este între orele 4 și 8 după-amiază. Ei spun adesea că se simt mai fără vlagă pe la 4 după-masa, încât trebuie întrebați: „și vă reveniți după aceea?", pentru a vă confirma că își recapătă vigoarea pe la 8 seara. Este momentul când vântul le umflă pentru a doua oară pânzele, mintea redevenindu-le activă seara târziu.

Sunt țâfnoși, prost dispuși dimineața la sculare.

Se întâmplă să se simtă balonați după ce au mâncat chiar și numai puțin, alteori mâncarea le stimulează încă și mai mult apetitul (ceea ce le reflectă din nou egoul fie mare, fie mic). Este tipic cazul studentului care vine acasă cu sacoșa plină de rufe, pe care cineva trebuie să i le spele și care cere numai o gustare, pentru ca apoi să devoreze tot ce găsește în frigider. Le plac dulciurile.

Uneori au un picior cald, iar celălalt rece.

Trauma ca boală

Orice tulburare, dacă pacientului i se potrivește tabloul de mai sus. Vânturi și gaze, mai ales flatus. Sindromul de colon iritabil sau, altfel spus, încordarea, emoțiile le declanșează scaunul.

Tensiune. Simptome de stres. Impotență la anticiparea contactului sexual.

MEDORRHINUM

Cuvânt cheie: **Sălbatic**
Sursa: **Secreție patologică de la bolnavul cu gonoree**

Stresuri

Gonoree la părinți sau bunici, inclusiv ceea ce se numește UNS (uretrită nespecifică). Activitate excesivă, abuz de droguri, sex și viață de societate.

Mare nervozitate înaintea unei întâlniri sau în momentul în care se fixează un anumit termen pentru o activitate.

Gelozie.

Gonoree

Este cea mai obișnuită boală cu transmitere sexuală și determină secreții și inflamația tractului urinar cu apariția unor secreții patologice; complicațiile ulterioare posibile includ: îngustarea căilor urinare, inflamații netratabile ale articulațiilor – genunchi, glezne, încheietura mâinii, coate –, inflamații ale valvelor inimii, conjunctivită severă, tumefierea glandelor Bartholin (vaginale) la femeie, inflamația tubelor uterine, avorturi repetate, sterilitate, o stare maladivă prelungită etc. Acestea ne dau o imagine clară despre zonele asupra cărora acționează remediul.

Se constată o trecere clară de la scurgerile uretrale suprimate la artrită, iar apoi la endocardită sau de la erupțiile suprimate ale sugarului apărute în zona scutecelor – la astm.

Atitudine

Sunt oameni care experimentează totul – droguri, diverse meserii, afaceri. Sunt persoane hipersexuale, care noaptea întrec măsura și se simt cel mai bine seara. Își rod unghiile într-un mod aproape agresiv. Le place pe malul mării; în vacanță la mare se simt cel mai bine.

Le place să doarmă pe burtă. Pot să fie extrem de geloși și de grăbiți. Le plac animalele, deși le produc reacții alergice.

În esență, sunt persoane care întrec măsura, nefiindu-le de ajuns ceea ce le oferă o viață normală; cam din topor, grosolani, insensibili, au parcă ceva sălbatic în ei, fiind, în general, plini de vitalitate.

În așteptarea unor examene sau a unor întâlniri importante sunt chinuiți de anxietate, suferă mult din cauza febrei de fân, se lasă copleșiți de sentimente de vinovăție. Au tendința de a exagera în tot ceea ce fac, de a întrece măsura.

Grabă și sălbăticie, o minte confuză, împrăștiată, nefocalizată. Cuvintele lor par uneori ascunse de un văl sau în dosul unui perete de sticlă, iar ei se simt cumva rupți de realitate, ca într-un vis. În mintea lor abundă ideile, dar fără a se înfiripa vreun plan clar despre ce au de făcut.

Amânarea este ceva obișnuit la ei. Pot să aibă o memorie slabă.

Dar când se concentrează într-o direcție pot să meargă până la extreme. Excesele se manifestă frecvent în legătură cu animalele de casă, sexul, munca, expansivitatea sau închiderea în sine, asumarea de riscuri și drogurile. În final pot ajunge la un veritabil haos mental.

Cauza originară a infecției gonoreice – sexualitatea este adesea cea care ne atrage atenția. Ea devine pivotul vieții lor, putând merge până la promiscuitate: o efervescență sexuală, în toate pozițiile, cu orice partener. Ei pot să înceapă de la vârsta de doi ani, la 15 ani trăiesc deja cu un partener, pe la 60 sunt terminați, după ce au suferit câteva intervenții chirurgicale majore.

Câteodată oscilează: sunt când amabili, când nesuferiți, încredere – timiditate, cruzime apoi bunătate, acum lovesc pisica, în momentul următor o mângâie (deși pot să aibă și o veritabilă frică de pisici).

Au o fire capricioasă, risipindu-și energia în izbucniri de scurtă durată, încât activitățile sporadice li se potrivesc cel mai bine. Orientarea susținută a energiei într-o anumită direcție nu este genul lor.

În copilărie, unii se dezvoltă deficitar; foarte caracteristică este erupția intens eritematoasă din zona scutecelor: pielea pare opărită. În cazuri severe poate să apară și în alte locuri, pe față, de exemplu. Pot să fie astmatici. Uneori stau pe coate și genunchi, cu fundul în sus: somnul în această poziție după vârsta de doi ani sugerează Medorrhinum.

Acești copii sunt foarte sensibili la mustrări, plâng la orice dojană, simțindu-se ca și cum ar fi comis vreo nelegiuire îngrozitoare. Greu te poți înțelege cu ei, indiferent de vârstă.

Simptome cheie

Timiditate extremă. Expansivitate extremă. Teamă de întuneric.

Teamă că cineva ar fi în spatele lor. Teamă de nebunie.

Obsedați de spălatul pe mâini. Își rod unghiile cu înverșunare.

Clarviziune (prevăd evenimente neplăcute) pe care însă ei o neagă. Mare sensibilitate a tălpilor la cei reumatici.

Noaptea sunt în vervă, se trezesc la viață. Le place la mare. Dorm pe burtă sau pe o parte, cu un picior îndoit.

Sunt avizi de portocale și suc de portocale, fructe verzi, sare, dulciuri și grăsimi. Nu le place mazărea.

Au brațele păroase. Sângele menstrual lasă pete care nu ies la spălat. Vorbire grăbită, agresivă, chiar și atunci când sunt prietenoși.

Există o sălbăticie în ei și o nevoie de a experimenta orice. Au parteneri în mai multe orașe. Gelozia îi împinge până la încăierări cu pumnale.

Au visuri atât de reale încât le cred. Masturbație la vârste fragede. Copii retardați care se masturbează și au erupții eritematoase până și pe față. Egocentrici la maturitate atunci când cunosc nebunia succesului.

Picioare calde, le scot de sub pătură.

Trauma ca boală

Erupții intens eritematoase (de un roșu aprins) în zona scutecelor, mai ales dacă părinții au avut vreo infecție genitală. Candidoză cu miros de pește sau alte secreții. În gât: scurgeri catarale abundente, aderente, trebuie să-și dreagă glasul pentru a le elimina. Catar nazal cu secreție mucoasă groasă.

În crizele de astm se simt mai bine stând în pat, sprijiniți pe coate și genunchi. Au secreții de natură patologică încă de la naștere. Febră de fân. Negi peste tot. Boală de inimă cu debut precoce. Sindrom Reiter. Copii care suferă de astm și care își rod unghiile.

MERCURIUS

Cuvânt cheie: **Reactiv**
Sursa: **Mercur**

Stresuri

Vulnerabil la orice obstrucție, cum ar fi un proces sau o problemă în afaceri.

Trădarea, respingerea, dezamăgirea, excesul sexual îl fac să sufere.

Atitudine

În esență, ei sunt foarte sensibili la orice. Dacă îi întâmpini cu amabilitate și îi faci să se simtă în siguranță, ei se vor deschide, devenind parcă alți oameni, dar orice urmă de răceală îi va face să se închidă în sine și nimic nu îi mai scoate din această stare. Asemeni termometrelor cu mercur, în orice situație ei sondează temperatura emoțională și reacționează extraordinar de rapid. Acesta este semnul lor distinctiv. Când se închid în ei pot să tremure și să se bâlbâie, încetând doar în momentul în care se relaxează. Așadar, firea lor poate să pară extrem de închisă, precaută și suspicioasă (uneori ei te privesc cu coada ochiului).

Când, însă, se atașează de cineva, o fac atât de puternic, încât pot ajunge la excese sexuale. Flirtează, mai ales copiii, și sunt precoce. Au o grabă lăuntrică; câteodată ei cred că nu vor putea face față unei anumite situații și se simt copleșiți.

Sunt foarte conservatori, având nevoie de o viață stabilă pentru a le contrabalansa starea interioară de dezbinare. Sunt veșnic nemulțumiți, n-au încredere în propriile forțe, sunt sensibili la critică și îl pot urî atât de mult pe cel care îi jignește, încât acest sentiment îi poate împinge la gesturi violente, necugetate.

Le place pâinea cu unt și, copii mici fiind, se scapă adesea pe ei și uneori se bâlbâie.

Mercurul

Mercurul este precum o gelatină electrică, asfel încât acești oameni tremură, sunt sensibili și impulsivi. Este cel mai greu lichid și, între metalele obișnuite, singurul metal lichid. Este necesară o foarte mare tensiune de suprafață pentru a ține laolaltă o picătură de mercur așezată pe o suprafață plană, astfel încât apare un teribil conflict între presiunea din interior și tensiunea de la suprafață. Persoana respectivă poate avea impresia că este înconjurată numai de dușmani, între interiorul și exteriorul ei existând o stare de război. De multe ori manifestă sentimente paranoice, de izolare, de separare.

În trecut, mercurul era numit mineralul cameleon, deoarece reflectă ambianța precum o oglindă. Oamenii de acest tip sunt șmecheri, ei reflectă situația din afară, mediul din jurul lor și nu ceea ce sunt ei cu adevărat.

Așezat pe o suprafață plană, mercurul se împrăștie în numeroase picături la cea mai mică perturbare, fiind foarte instabil dacă nu este pus într-un recipient solid. La fel și oamenii de tipul lui sunt foarte repede tulburați de influențele externe. Sunt instabili și impulsivi, nu-și găsesc locul nici din punct de vedere fizic, nici psihologic și le este imposibil să stea mult timp într-un loc.

Substanța formează amalgame cu alte metale, având nevoie de un stabilizator, astfel încât o astfel de persoană, odată legată de ceva sau cineva, va menține un atașament puternic pentru tot restul vieții.

Trauma ca boală

Copiii mici au probleme repetate cu urechile, mai ales otită medie. Afecțiuni ale dinților și gingiilor. Colită ulceroasă. Boala Parkinson.

NATRUM MUR

Cuvânt cheie: **Ajutor plin de responsabilitate**
Sursa: **Sarea clorură de sodiu**

Stresuri

Acești oameni vulnerabili sunt afectați, în primul rând, de dezamăgire, mai ales în dragoste, sentiment păstrat în memorie și resimțit multă vreme.

Multe dintre tragediile vieții îi cufundă într-o amară suferință și, de asemenea, orice mustrare, dar mai ales umilirea, respingerea, tensiunea așteptării, veștile rele, teama, ridiculizarea ori disprețul.

Atitudinea

În oricare dintre sferele vieții noastre există astfel de oameni: prin natura lor plini de responsabilitate, consilieri profesioniști, care știu să-i asculte pe alții, dar cu greu își vor împărtăși propriile sentimente. Ani de zile îți poate fi prieten, fără a reuși să-l cunoști. Țin foarte mult la intimitatea lor. Închis este unul dintre cuvintele care li se potrivesc, iar ascuns este un altul. Nedivulgându-și slăbiciunea, ei pot să le pară celor din jur puternici.

Adesea, dar nu întotdeauna, ei își desfășoară fără probleme activitatea în societate, acasă, la școală sau la serviciu, afișând o aparență foarte sociabilă; eficienți în profesia lor, ei comunică fără probleme în plan intelectual, dar, lăuntric, la nivel emoțional, ei sunt foarte sensibili, teama de a fi răniți împiedicându-i să-și arate sentimentele. Reprezintă un tip foarte obișnuit în societatea occidentală. Blocați în această situație, ei refuză să învețe din experiență cât de valoroasă poate fi împărtășirea sentimentelor și, drept urmare, rămân închiși întreaga lor viață.

Dezamăgirea, și în special cea din dragoste, este principalul lucru care îi rănește pe acești oameni atât de vulnerabili. De fapt, fiind cu atâta ușurință lezați, ei păstrează mult timp amintirea oricărei jigniri, uneori pentru totdeauna. A devenit clasică afirmația de genul: „Treci peste ea dar n-o uiți niciodată", când vorbesc de o suferință sau de o pierdere grea, ca și cum aceasta ar fi singura posibilitate. Ei chiar cred aceasta, de vreme ce așa au învățat din propria lor experiență. Luând Nat mur însă, ei vor avea parte și de o altă experiență.

„Urăsc" este pentru ei un cuvânt cheie, izvorât din jignirile ținute minte multă vreme, deși adesea înseamnă doar „nu-mi place".

Rareori plâng, și atunci numai când sunt singuri; a plânge în fața celorlalți li se pare umilitor. De multe ori li se citește în ochi tristețea datorată unei lungi suferințe, ca și nevoia de a-și da frâu liber lacrimilor. Când plâng totuși, ei urăsc compasiunea și consolarea din partea celorlalți și vor să fie singuri.

Locul lacrimilor suprimate este luat de simptome precum febra de fân, care poate fi înțeleasă ca o alternativă pentru plâns.

Mamele Nat mur încearcă să le stăvilească copiilor plânsul distrăgându-le atenția, luându-i în derâdere, spunându-le cuvinte simple de genul: „Hai, hai, nu mai plânge", făcându-i pe copii să creadă că lacrimile nu sunt admisibile ca formă de exprimare a sentimentelor.

Părinți fiind, ei simt că au o mare răspundere față de copii, îngrijindu-i și oferindu-le un serios suport material, dar privându-i de îmbrățișări ori alte manifestări de dragoste. Un tată, deși își iubește copilul, poate să nu o arate în nici un fel.

În copilărie, încă de timpuriu, sunt înclinați să își asume responsabilități, de exemplu, dacă o fată este copilul cel mai mare ea își ajută mama să îi îngrijească pe frații mai mici. Ei învață din vreme că acesta este un mod de a câștiga încuviințarea părinților, pe care o acceptă drept jalnic substitut al dragostei, în lipsa altuia mai bun.

În adolescență, după vreo dezamăgire timpurie care le-a zdrobit inima, ei refuză alți parteneri, temându-se că vor fi din nou respinși, și se retrag la adăpostul unor activități precum cititul, muzica etc. Aflați într-un grup sau în clasă se izolează, stând deoparte și preferând să fie cât mai mult timp singuri. Ei devin sobri, incapabili să accepte sau să facă vreo glumă, trăiesc interiorizați și retrași, cautând să nu îi rănească pe ceilalți și nici să nu fie răniți. Pot să pară reci și distanți. La școală sunt elevi silitori, muncitori, căutând parcă să îi mulțumească pe profesori, luându-și temele foarte în serios. Se supun ușor disciplinei, cea mai mică dojană fiindu-le suficientă, dar trebuie tratați cu mănuși pentru ca mustrările să dea roade. Interiorizat este cuvântul care îi descrie cel mai bine în acest stadiu – sau „privitor de pe margine".

Ulterior pot să își construiască o atitudine sociabilă către exterior, aparent simțindu-se în largul lor în societate, dar neadmițând nimănui o prea intimă apropiere. Un astfel de tată nu își va exprima sentimentele față de copiii săi, neoferindu-le fățiș suport afectiv; ei pot primi, însă, pe alte căi mesajul iubirii părintești. În meserie încearcă să atingă perfecțiunea, pentru ca nimic să nu li se poată reproșa și, astfel, nici o mustrare să nu îi rănească; munca lor este de înaltă calitate, dar nu sunt potriviți pentru a fi parteneri în afaceri sau negociatori.

Bărbații nu pot urina la pisoar. Bărbați sau femei, nu suportă să fie văzuți plângând, poate doar la un film. Băutura îi mai destinde: pe măsură ce autocontrolul slăbește, se dezinhibă și devin mai comunicativi, mai expansivi.

Bărbații de acest tip participă adesea la curse de maraton (ca și cum, simbolic, ar fugi de ei înșiși, de propriile sentimente). În cele din urmă se prăbușesc – eventual din cauza unui sindrom de oboseală postvirotică – și nu vor recunoaște că se simt mai bine decât în momentul în care vor putea să alerge din nou la o cursă de maraton. Ei sunt, de fapt, cei mai dificili pacienți, pretinzând că nimic nu s-a schimbat, chiar și atunci când ameliorarea este evidentă și susținută de argumente obiective. Ba chiar țin secretă această evoluție spre bine.

De un sex sau altul, se pot îndrăgosti de persoane căsătorite, inaccesibile, ceea ce le permite să se pună la adăpost de realitate. Ba chiar se întâmplă să aibă un iubit care locuiește în altă țară sau undeva departe (este student la universitate, de exemplu) și astfel ei pot face dragoste evitând intimitatea, atât de înfricoșătoare pentru ei.

Simptome cheie

Au predilecție pentru mâncăruri sărate. Nu le place carnea grasă și nu o mănâncă nici în ruptul capului. Poate să le placă ciocolata.

Durerile de cap și migrenele sunt principalele simptome, precum și febra de fân (alternativa lacrimilor). Simptomele li se agravează după expunerea la soare, mai ales durerile de cap.

Sunt închiși, nu își destăinuie secretele, sunt vulnerabili, rareori plâng și atunci numai când sunt singuri. Dacă au necazuri, nu doresc compasiunea nimănui. „Urăsc" este cuvântul lor favorit.

Țin minte mult timp jignirile, asemeni elefantului devenit proverbial. Își asumă responsabilități față de semeni și știu să-i asculte. Tăcuți și retrași, ei îi privesc cu mare aminte pe cei din jur. Doresc armonia. Aflați într-un grup, se țin deoparte, alăturându-se cu greu celorlalți.

Se îndrăgostesc de persoane inaccesibile și se atașează profund, fără a lăsa să se vadă aceasta. Suferă intens fără să o arate, iar suferința le provoacă multe simptome.

Nu le plac zgomotul, lumina, fumul.

Fac alergii și eczeme. Suferă de strabism divergent, de durere de spate care se ameliorează când stau întinși pe o suprafață tare. Claustrofobie. Teamă de hoți.

Trauma ca boală

Durerile de cap sunt principalul lor simptom, sunt provocate de mânia reprimată care le explodează prin creier. Expunerea la soare le agravează, nesuportând lumina (care simbolizează compasiune și bunătate) deoarece ei preferă să își țină ascunse sentimentele.

Acest remediu vindecă mai multe dureri de cap decât aspirina. Nu exagerez cu nimic când afirm că, pentru durerile de cap, este cel mai bun tratament din lume!

Oamenii de acest tip se îmbolnăvesc mai des decât alții de encefalomielită mialgică (sindrom postvirotic), scleroză multiplă și mononucleoză infecțioasă, mai ales dacă în familie, de-a lungul generațiilor a suferit cineva de TBC.

Febră de fân (alternativă pentru lacrimi). Insomnie provocată de ranchiuna acumulată peste zi. Uscăciune a ochilor, buzelor, gurii și va-

ginului, piele uscată asociată cu herpes și cu buze crăpate, dacă nu folosesc creme speciale pentru buze. (Trebuie să le evite pe cele cu camfor când fac tratament homeopatic.) Herpes în orice regiune a corpului.

Dar, la fel ca și alte remedii, dacă tabloul de ansamblu se potrivește, Natrum mur poate vindeca orice. Așadar, încercați-l!

ACID NITRIC

Cuvânt cheie: **Ranchiuna**
Sursa: **Acid azotic**

Stresuri

Persoanele de acest tip sunt foarte sensibile la durere, fie fizică fie sufletească, la zdruncinături, trepidații și atingere, la lucruri mărunte cum sunt poveștile triste, la agitație și excitare, la privarea de odihnă și somn.

Cauzele tulburărilor sunt reprezentate adesea de neînțelegerile dintre părinți și copii, dintre soți sau dintre șefi și subordonați, de altercațiile cu vecinii.

Atitudine

Fară să vrea, acești oameni poartă ranchiună; nu pot să ierte ori să uite. Nici o scuză nu îi clintește, sesizarea unei nedreptăți le stârnește o mânie agresivă; mențin ranchiuna până în ceasul morții. Sunt pesimiști și critici, dar pot fi totuși și foarte sensibili, rafinați, compătimitori, cu simț artistic, plini de grijă și preocupare pentru alții. Dar pot fi și reversul, adică egoiști, absorbiți doar de propriile lor probleme, egocentrici, dezagreabili, nesuferiți, cinici, certăreți, supărăcioși, neîncrezători, înverșunați și plini de resentimente amare.

Sunt foarte preocupați de propria sănătate, pierzându-și orice speranță de însănătoșire, se tem de moarte, mergând până la gânduri de sinucidere. Nimeni nu-i mai poate liniști și se tem că acțiunea remediului va fi contracarată de tot felul de mărunțișuri.

Le este teamă de moarte, dar în același timp, și-o doresc.

Trauma ca boală

Acnee (pentru care acidul nitric este remediul numărul unu). Dureri ca o așchie în zonele afectate, fie că este vorba de ulcere, supurații ori dureri de gât. Ulcerații care rod, sapă. Negi. Pielea crăpată.

NUX VOMICA

Cuvântul cheie: **Om de afaceri**
Sursa: **Plantă (nucă vomică)**

Stresuri

Mânia întrece orice măsură la Nux Vomica. Mânia și indignarea sau suferința în tăcere se numără printre cauzele declanșatoare majore. Umilința este resimțită cu o intensitate aparte. Veștile rele, dezamăgirile, suferința și insultele toate pot pricinui traume emoționale.

Decepțiile de tipul celor care pot surveni într-o afacere ori legate de o promovare așteptată pe linie profesională (dar pe nedrept acordată altcuiva) sau gelozia profesională pot fi copleșitoare. Dezamăgirea profundă a oamenilor care află mult prea târziu că sunt copii adoptivi, provoacă răni aproape mortale, și care le schimbă acestora indiscutabil cursul vieții.

Gelozia este un alt factor cauzal important, mai ales între copii.

Fiind un remediu de prim ordin pentru oamenii de afaceri, Nux vomica este deosebit de important și pentru oamenii care au probleme legate de afacerile lor.

Atitudine

Stricnina conținută de nuca vomică determină spasme, element sugestiv pentru comportamentul oamenilor de acest tip. Acțiunile, gesturile lor sunt de o intensitate aparte: astfel, izbucnirile lor de mânie sau furie sunt asemenea unor spasme, într-atât sunt de violente și de necontrolabile.

Este tipul clasic al omului de afaceri mânat de ambiții, îndârjit, nerăbdător, muncind din greu. El poate fi proprietarul unui mic magazin, în care lucrează multe ore sau poate fi un magnat industrial, ofițer în poliție sau în armată, orice profesionist ambițios, care se spetește muncind, pentru care a acționa și a gândi reprezintă atitudini fundamentale în viață. Sunt foarte sensibili față de ambianță, putând fi numaidecât iritați de orice: zgomot, lumină, miros sau o durere ușoară. Orice întârziere îi scoate din sărite. La telefon sau într-o discuție față în față intră în subiect de-a dreptul, fiind direcți, pretențioși și exigenți. Orice piedică ivită în calea spre țelul lor îi irită, sunt ambițioși; au o natură sexuală puternică. Sunt friguroși.

Acest remediu este indicat mai frecvent la bărbați decât la femei, se potrivește, însă, în mod categoric, ambelor sexe. Sunt genul suplu, cu fibră.

Simptome cheie

Animat de puternice ambiții, cârmuit numai de scopurile sale, năzuind permanent spre noi realizări. Îi este teamă de căsătorie și de intimitate.

Iritabil și nerăbdător, nu poate sta la coadă, îi înjură pe ceilalți șoferi. Critic și scrupulos. A fi agresiv și certăreț a devenit deja o obișnuință pentru el. Multă energie sexuală.

Friguros, dependent de cafea, alcool și alte stimulente. Se trezește la 4 dimineața.

Sensibil la zgomote, mirosuri, lumină, atingere, presiunea hainelor prea strâmte, mai ales în jurul taliei.

Trauma ca boală

Ulcere și alte tulburări gastrice, constipație, crampe, colon iritabil, febră de fân, accese repetate de strănut, hernie, cistită, durere de cap, mahmureală etc.

Constipație cu senzația că nu a eliminat totul.

Se simt de parcă ar avea un bolovan în stomac.

ACID PHOSPHORIC

Cuvânt cheie: **Apatic, indiferent**
Sursa: **Acid fosforic**

Stresuri

Excesul de narcotice, abuzul de medicamente, boli debilitante. Persoană puternic oprimată, pe care mânia o face să sufere în tăcere, chinuită de o durere sufletească, precum cea provocată de moartea unui copil sau de o dezamăgire, mai cu seamă în dragoste.

Spaimă. Dor de casă. Umilință. Foarte multe și mari emoții.

Atitudine

Este vorba de persoane apatice, indiferente, epuizate, care reacționează lent, lipsite de orice fel de sentimente. Și totuși, pot munci ore la rând pasive și răbdătoare ca un cal de povară. Starea lor este mai gravă decât a persoanelor de Sepia. Le plac băuturile și fructele răcoritoare.

Trauma ca boală

Încărunțesc și chelesc de timpuriu. Apatie, indiferență.

PHOSPHORUS

Cuvânt cheie: **Prietenos**
Sursa: **Fosfor**

Stresuri

Prea impresionabili. Au mulți prieteni și tind să se preocupe prea mult de ceilalți. Se epuizează, risipindu-și energia în zadar.

Atitudine

Tipul Phosphorus este exuberant, unii reprezentanți au părul roșu, cărunt sau negru. Sunt deschiși, expansivi, cumsecade prin natura lor, atenți cu ceilalți; alteori, după ce compasiunea li s-a epuizat, pot să pară și indiferenți. Sunt plini de viață și creativi, cu simț artistic și muzical. Phosphorus este primul remediu la care trebuie să ne gândim când avem de-a face cu un artist. Pielea lor pare să aibă o tentă fosforescentă, ce iradiază parcă lumină. Sunt zvelți, atrăgători, afectuoși, cu ochi strălucitori, gene lungi și mișcări grațioase; le place să-și trăiască viața. Au mulți prieteni, adesea vreo cinci-șase foarte apropiați, cărora li se destăinuie ușor în legătură cu orice. Dacă se mută altundeva, cu casa ori cu serviciul, ei își formează repede un nou grup de prieteni, datorită ușurinței cu care se destăinuie celorlalți, făcându-și-i părtași la suferințe și la bucurii. Capacitatea de a lega prietenii confirmă faptul că Phosphorus este remediul potrivit pentru ei.

Copii fiind, ei sunt ușor de remarcat. În marea lor majoritate sunt supli, dar sunt printre ei și unii mai plinuți; dăruiesc și primesc afecțiune, spre deosebire de tipul Pulsatilla, care primește numai. Sărutul este pentru ei ceva firesc, le plac mângâierile care parcă-i magnetizează. Se pricep la desenat și, adesea, și la muzică, fiind în general naturi artistice, rafinate. Sunt plini de viață, impresionabili și atrăgători, având de obicei acea piele fosforescentă și un fel de a fi plin de căldură.

Copiii se tem de întuneric, de poveștile cu fantome, ba sunt tulburați chiar și de poveștile obișnuite, precum „Scufița roșie". Părinții descoperă repede cât sunt de sensibili copiii lor, care nu mai pot dormi după ce aud sau văd la televizor lucruri înspăimântătoare. Acești copii dorm cu lumina de pe hol aprinsă și cu ușa de la cameră deschisă – lucru, de altfel, obișnuit. La copiii de tip Phosphorus, însă, frica de întuneric este puternică și persistă mult dincolo de vârsta obișnuită. Teama de întuneric nu este o raritate nici la un adult Phosphorus, deși, pe măsura înaintării în vârstă, aceasta se transformă într-o fascinație a întunericului, a poveștilor cu stafii etc.

Acești oameni sunt veșnic însetați, le plac băuturile reci, dar și înghețata, ciocolata, sandvișurile de tip hamburger, peștele, băuturile gazoase, efervescente și mâncărurile sărate. Prin preferința pentru sare și ciocolată se aseamănă cu Nat mur, ca fire însă ei sunt exact opusul.

Printre adolescenți întâlnim două tipuri de Phosphorus: unul retras și timid, iar celălalt strălucitor, iradiind vitalitate. Acesta din urmă este pasionat și entuziast, deschis și credul, cu înclinații artistice; este expansiv și se va îndrepta către o facultate de artă, muzică sau spre o meserie de genul asistent medical, potrivit firii lui de artist, plină de bunătate și compasiune. Preferințele alimentare sunt aceleași, cu accent pe sandvișuri și ciocolată. În acest stadiu, ei pot obosi repede din cauza dansului, a nopților pierdute etc., cu atât mai mult cu cât își permit aceste lucruri, deoarece, inteligenți fiind, ei își fac cu ușurință temele. Și astfel își vor irosi forțele.

Ulterior, pot deveni mai anxioși; teama de întuneric se poate menține, dar, în plus, încep să se teamă că „ceva rău s-ar putea întâmpla". Nu rareori, tiroida prezintă tulburări funcționale, mai ales la femei după nașterea unui copil. Se epuizează și au nevoie de Phosphorus pentru a se reface. Sunt foarte preocupați de sănătatea lor, dar pot fi ușor liniștiți, chiar o discuție prin telefon le domolește până și temerile cele mai sumbre.

Când copiii pleacă de acasă, părinții Phosphorus sunt îngrijorați peste măsură și fără rost; ei își fac griji și pentru propria lor sănătate.

Pot să le amorțească degetele de la mâini și de la picioare, în oricare etapă a vieții, sângerează ușor, sângele fiind de un roșu aprins sau pot să le apară dureri ca o arsură oriunde în corp, amintind de flacăra cu care arde fosforul. Zona lor slabă este îndeosebi pieptul: tușesc, au dureri cu senzație de arsură, răceli care coboară în piept, spută cu striuri roșii de sânge, presiune toracică și dificultate în respirație, toate acestea pot să reacționeze pozitiv la tratamentul cu Phosphorus dacă personalitatea corespunde descrierii mai sus.

Simptome cheie

Deschiși, extrovertiți sau, dimpotrivă, retrași. Fire creativă, artistică. Plini de bunătate și compasiune.

Adesea înalți, supli, cu oase subțiri, delicate. Uneori foarte înalți și plini de grație. Păr având o nuanță naturală de roșu, alb ori negru cu o anumită strălucire.

Le plac ciocolata, sarea, băuturile reci ori gazoase, înghețata, sandviciurile de tip hamburger, peștele, carnea de pui. Nu le plac roșiile (ketchup-ul le place).

Teama de întuneric. Se sperie și nu pot să doarmă după ce văd anumite emisiuni la televizor sau aud povești cu stafii. Simt nevoia de companie. Leagă ușor prietenii. Strălucesc precum fosforul, sclipesc, sunt incandescenți.

Foarte preocupați de propria sănătate, mai ales la vârste mai înaintate. Adulți fiind, se îngrijorează pentru soarta celorlalți. Asemenea unui plic cu ceai într-o baie de apă fierbinte, ei difuzează și se istovesc din cauza bunătății, anxietății, compasiunii și dorinței de a ajuta. De aceea, esențial pentru ei este să își limiteze această difuzare spre exterior, să își traseze niște linii de demarcație față de ambianță.

Fosforul

Este substanța folosită la fabricarea chibriturilor. Când aprinzi un chibrit, izbucnește o flacără foarte fierbinte și care răspândește lumină. Bățul arde cu o flacără strălucitoare iar apoi se stinge, transformându-se în scrum negru. Oamenii de tip Phosphorus se comportă oarecum asemănător. Se aprind ușor când întâlnesc pe cineva, răspândesc căldură, împrăștie bunătate și iubire și se sting tot atât de repede, dacă nu stăpânesc încă arta de a arde lent, precum o lumânare. Se ofilesc, își pierd energia și culoarea, devin palizi și cenușii.

PLATINA

Cuvânt cheie: **Îngâmfare**
Sursa: **Platină**

Stresuri

Ego-ul rănit. Chinuit de mânie, mai ales când aceasta se asociază cu teamă și îngrijorare; îl afectează disprețul și batjocura celorlalți adresate lui. Dezamăgirile, mai ales de natură sexuală, ambițiile înșelate, emoțiile în general pot genera tulburări. Nu suportă atingerea fizică: poate să îi declanșeze sau să îi agraveze simptomele.

Atitudinea

Sunt, în general, oameni îngâmfați, care se iubesc pe sine, disprețuitori, aroganți, mândri, dominatori și cu aer de superioritate. Îi văd pe ceilalți ca fiind mărunți, neînsemnați. Toate acestea devin evidente în spuse de genul: „îi tratez ca pe niște copii pe acești bărbați așa-ziși maturi". Astfel de vorbe exprimă starea lăuntrică din care au izvorât.

Sexualitatea atinge la ei cote extreme, experimentând-o sub toate formele. Sunt foarte excitabili din punct de vedere sexual și se masturbează frecvent.

Ei împing lucrurile dincolo de orice limită, dramatizând și creând o atmosferă de mister și seducție. Relațiile sunt tumultoase, de o intensitate aparte, asociate cu o mare gelozie, dar de scurtă durată.

Au buze groase, cărnoase. Sunt idealiști, poartă ranchiună, se simt goi pe dinăuntru, părăsiți, separați, dezbinați și izolați. Pot fi deprimați, dar se simt imediat mai bine dacă ies în aer liber.

Trauma ca boală

Paralizie facială periferică (Bell), amorțeală în zona capului și a buzelor, în regiunea genitală sau în tot corpul. Senzație că este strânsă ca un bandaj. Răceală în anumite zone. Chisturi ovariene.

PULSATILLA

Cuvinte cheie: **Caută atenția celor din jur**
Sursa: **Plantă (degetel)**

Stresuri

Respingerea sau sentimentul de a fi respins, de a nu fi iubit și dorit reprezintă traume majore. De la aceasta pornește totul. Cauza poate să fie o separare forțată de mamă imediat după naștere sau absența unuia dintre părinți încă din copilărie. Pot avea senzația că nu sunt și nu au fost niciodată iubiți suficient, ceea ce nu este exclus. Trădarea îi afectează de asemenea puternic.

Pot fi afectați de teamă, suferință, vești proaste, umilințe și dezamăgire. Excitarea, stimularea în exces le pot provoca tulburări.

Atitudine

Lasă impresia de pisicuță drăguță sau de câine care latră, dar nu mușcă, amândouă sintetizează imaginea de Pulsatilla. Ca și pisicuței, le plac mângâierile, atenția și aprecierea celor din jur, pe care le absorb pur și simplu, fremătând de plăcere: aproape că torc de bucurie precum o pisică, și aceasta nu numai în copilărie ci de-a lungul întregii vieți. Caută atenție, așezându-se în poala mamei, mai ales dacă au și un alt frate care vrea același lucru. Ei caută să fie favoriții numărul unu ai mamei și când este vorba de atenții și îmbrățișări.

Mai târziu ei pot fi manipulanți, pentru a dobândi atenția celor din jur; expresia lor favorită este: „Spune-mi, mă iubești?". Precum câinele, ei pot avea mintea foarte îngustă și pot să rămână blocați într-un anumit fel de a fi, căutând să atragă atenția celor din jur într-un mod fanatic,

dogmatic, întreaga lor ființă exprimând doar acest unic mesaj. Originea acestei atitudini se regăsește în sentimentul de nesiguranță izvorât din drama de a fi fost abandonați și care le-a modelat întreaga personalitate. Separarea încă de la naștere, un părinte dispărut, un tată absent sau moartea timpurie a unui părinte – unul dintre aceste motive se află, adesea, la rădăcina problemei.

Fiind destul de mărginite și căutând companie, femeile pot deveni ușor mame la o vârstă fragedă. Ele pot întruchipa arhetipul matern; își doresc mulți copii pentru a le umple golul ce le-a rămas în suflet după ce au fost părăsite, ele pot să aibă lapte chiar și atunci când nu alăptează, vederea unui copil putând determina reluarea secreției. Își îmbrățișează copiii cu multă afecțiune, dar pot deveni și excesiv de protectoare, ca supracompensare pentru propriile lor traume.

Toate acestea se leagă de dorința de a câștiga atenția celor din jur, pentru a-și satisface această adâncă și aparent veșnic nepotolită nevoie. Doresc să fie compătimite. Cele mai multe sunt maleabile și supuse și, folosindu-se și de priceperea de a manipula, ele reușesc în cele din urmă să obțină ceea ce doresc. Copilul se agață de părinți, nevasta de soț.

Fiind definitiv blocate în stadiul copilăriei, ele pot să plângă din cauza celor mai neînsemnate motive, prefăcându-se lezate și manipulându-i pe cei din jur. Pe măsura înaintării în vârstă, pot adopta o mască de duritate, ascunzându-și lacrimile; dar dedesubt lucrurile stau la fel ca înainte, strategia de dobândire a atenției fiind la fel de activă. Plâng și când sunt cuprinse de mânie; durerea și mânia confundându-se adesea la femeile de tip Pulsatilla. Pot să fie persoane foarte prietenoase, care se preocupă mult și se implică.

O formă ușoară de gelozie este ceva obișnuit la ele, iar blândețea este o altă caracteristică. Au o natură schimbătoare, cad pradă capriciilor care se modifică frecvent și trebuie să ții cont de toanele în care sunt ori de câte ori le întâlnești.

Sunt în general călduroase și nu prea le este sete. Pot spune chiar că se forțează să bea. Se înroșesc ușor și simt nevoia de aer proaspăt. Sunt dolofane, adesea cu tenul de culoare deschisă, se lasă ușor cuprinse de gelozie. Uneori le poate fi teamă să nu înnebunească.

Le plac dulciurile, untul și brânza și nu suportă grăsimile, care le cad greu la stomac, și nici carnea de porc. Fac indigestie de la înghețată și mai ales după mâncăruri grase.

Copii sau adulți dorm pe spate, cu mâinile așezate deasupra capului sau pe frunte.

Pot deveni foarte dependente de cineva, motiv pentru care le este greu să întrerupă o relație. Sunt ordonate, de multe ori dintr-un sentiment de scârbă, ceea ce poate duce la o veritabilă obsesie a curățeniei.

Dimineața și seara sunt momentele când se simt mai rău.

Aerul curat le face bine: de obicei stau cu geamurile deschise, iar cafenelele cu aer îmbâcsit sunt locuri interzise pentru ele.

Simptome cheie

Nu le este sete. Sunt călduroase și au nevoie de mult aer proaspăt.

Caută atenția, doresc companie. Se simt abandonate.

Nu le place grăsimea sub nici o formă. Le plac dulciurile; sunt geloase. Plâng și le place să fie consolate. Au secreții gălbui.

Sunt dogmatice și manipulative.

Trauma ca boală

Copiii mici suferă des de otită medie, au secreții galbene, consistente, scurgeri galbene din unghiul intern al ochiului.

Dureri de urechi moderate, scâncesc și doresc să fie purtați în brațe. Dureri de stomac sau de cap când trebuie să meargă la școală (se remarcă o oscilație inconștientă între sentimentul de a fi părăsiți și tendința de a manipula). Plâng când mama pleacă și-i lasă la grădiniță.

Afectarea sânilor sau testiculelor în cadrul unor boli precum oreionul sau pojarul. Menstruații ușoare și de scurtă durată. Vene varicoase cu senzații de durere, de înțepătură, mai ales în timpul sarcinii. Degerături inflamate. Mai târziu – artrită migratorie. Tumefierea genunchilor.

Insomnie din cauza unui gând care le revine în memorie. Dese dureri de inimă, anxietate resimțită la nivelul inimii și senzație de plenitudine în piept, mai ales seara. Numeroase alunițe. Nas înfundat.

SEPIA

Cuvânt cheie: **Nevoia de a dansa**
Sursa: **Cerneala sepiei**

Stresuri

La femei cele mai multe probleme apar în sfera genitală, aceasta fiind pentru persoanele de tipul Sepia punctul cel mai vulnerabil. Mânia reprimată, dezamăgirile în iubire, teama și veștile rele, jignirile, toate acestea le afectează puternic; dar ceea ce le zdruncină cu adevărat sunt avorturile, relațiile sexuale acceptate în silă și atunci când nu le

doresc (și de cele mai multe ori nu le doresc); de asemenea, tracasarea din partea familiei, mai ales a copiilor mici, care sunt foarte revendicativi (cu atât mai mult cu cât lor le este foarte greu să fie afectuoase).

Atitudine

Ca adolescente, sunt destul de greu de identificat, bucurându-se de viață și de relațiile cu ceilalți, dar, mai târziu, suferă mult din cauza apatiei și a indiferenței față de soț, copii și rude în general. O aplatizare a sentimentelor, înstrăinarea și incapacitatea de a dărui iubire sunt atitudini obișnuite la ele. Prezența oamenilor în jur le agasează, de aceea vor să fie singure și manifestă indiferență față de relațiile sexuale. Marea lor eliberare, descătușare o constituie dansul și activitatea fizică; acestea le fac să se simtă bine, deoarece tensiunile de natură emoțională sunt astfel descărcate și transformate în energie fizică. Pentru ele acestea reprezintă o alternativă de manifestare a energiei sexuale.

Ca adolescente, spun, de obicei, că le place să facă dragoste, dacă se înțeleg bine cu partenerii lor; nu sunt, însă, genul care să accepte relațiile sexuale de ocazie, ceea ce poate atrage atenția din timp asupra acestui remediu. Menstruația lor durează șapte zile și simt nevoia să facă zilnic exerciții fizice sau să danseze.

Dacă au părul blond sau roșcat, pot avea și pistrui pe obraji și pe nas, în timp ce persoanele de tip Phosphorus, care adesea au părul roșcat și pot să manifeste o indiferență similară, au, de obicei, pistrui numai pe nas (precum Sulphur).

Pot fi foarte pătrunzătoare în ceea ce-i privește pe ceilalți, remarcându-le punctele slabe și făcând remarci usturătoare. Ulterior pot deveni asemenea unui „guru" (maestru spiritual), pline de o detașare izvorâtă dintr-o lipsă de simțăminte.

Acest remediu este bine cunoscut ca revitalizant al căsătoriilor, când unul dintre parteneri a alunecat într-o stare de epuizare, simțindu-se sătul sau doborât, este mai ales cazul soției care este pe punctul de a-și părăsi familia, copiii, cu gândul să plece undeva, oriunde; în acest caz aplatizarea sentimentelor atinge nivelul extrem.

De obicei femeile de acest tip trebuie să aibă tot timpul ceva de făcut – de exemplu lucru de mână: să coasă, să brodeze, să croșeteze – chiar și atunci când se uită la televizor.

Copiilor le plac furtunile și dansul.

Femeile nu suportă să fie consolate și vor să fie singure când plâng. Pot avea buzele crăpate sau herpes.

Tipul Sepia poate fi confundat cu tipul Nat mur, deși se deosebesc prin pasiunea pentru dans la Sepia și apetitul pentru sare la Nat mur, ca și prin atitudinea generală.

Trauma ca boală

Frigiditatea, lipsa plăcerii sexuale, sterilitatea și avorturile spontane sunt toate simptome obișnuite, datorate energiei reduse din sfera sexuală. La bărbați se întâmplă lucruri similare.

Uscăciune a vaginului. Candidoza este foarte frecventă, chiar și la fetele tinere. Menstruații abundente, prelungite. Probleme de orice fel legate de menstruație. Sindrom de tensiune premenstruală.

Durere de spate. Vitiligo. Bufeuri de căldură la menopauză.

SILICA

Cuvânt cheie: **Maleabil, dar perseverent**
Sursa: **Cremenea (bioxid de siliciu)**

Stresuri

Stresați de suprasolicitări, examene, apariții în public, mai ales când este vorba de situații noi, de eșecuri, mustrare, ridiculizare, mândrie rănită, teamă, activitate sexuală excesivă, activitate mentală excesivă.

Vaccinări (mai puțin cea antivariolică – vezi Thuja).

Atitudine

Maleabil, dar rezistent este o sintagmă care surprinde esența acestui remediu. Fiind maleabil, el cedează, lipsindu-i tăria pentru a îndeplini o sarcină, ideea eșecului îl îngrozește; slab de înger, el bate în retragere, se eschivează, șovăie, evită să se implice. Lipsindu-i tăria de caracter, evită în mod pasiv confruntarea, este timid, sfios și foarte circumspect.

Nu suportă controversele, confruntările și totuși, fiind foarte încăpățânați, nu vor ceda ci se vor strecura, se vor fofila într-un fel sau altul, evitând conflictul, fără a rezolva însă problema. Copilul se va retrage în altă cameră pentru a evita ciocnirea cu un părinte, dar făcând, apoi, pe ascuns acel lucru care declanșase controversa.

Problema principală a acestui remediu constă în incapacitatea de a exprima și de a recepta. Oamenii de acest tip elimină cu dificultate fie puroiul dintr-un abces, fie o așchie sau orice corp străin pătruns în organism (remediul poate fi folosit și pentru așa ceva), fie chiar scaunul (au constipație); le este greu să se exprime, să-și impună ideile, încetineala fiind un simptom cheie. Acești pacienți asimilează cu dificultate hrana, au o stare de nutriție deficitară, părul și unghiile fragile, recepționează lent ideile noi și trebuie să studieze asiduu, timp îndelungat.

Încetineală în asimilare întâlnim la toate nivelurile, ea exprimându-se prin rezistență asociată cu maleabilitate, încăpățânare și perseverență.

Tipul Silica devine un student strălucit, capabil, inteligent, obține rezultate foarte bune la școală. Studiul se poate transforma într-un mod de viață care-l îndepărtează de lumea reală, refugiindu-se în postura studentului etern. El trece de la școală la facultate, devenind apoi conferențiar și profesor. Totuși, acest studiu susținut poate să determine simptome diverse, cu epuizare mentală din cauza cititului și a scrisului peste măsură; când depășesc o anumită limită, ei se blochează complet, totul se șterge și mintea le rămâne albă ca o foaie de hârtie. Fenomene similare se produc și la alte niveluri: chelie, mai ales pe creștetul capului, pete albe pe unghii și pe dinți, obtuzitate mentală etc.

Acest tip este mai curând un intelectual decât un om de afaceri, cel dintâi având o ocupație mai puțin agresivă. Firea lor este aceea a unui conducător, lipsindu-le curajul totuși, uneori împotriva voinței lor, pot să ajungă într-o poziție de conducere. Le place să fie prețuiți dintr-un punct de vedere academic sau profesional, ei clădindu-și o carieră în care sunt apreciați pentru imaginea lor ca intelectuali dedicați: de exemplu, savantul doct și studios care scrie cărți.

Pot să fie și oameni de mare succes care, confruntați cu posibilitatea unor succese rapide, ezită, se trag în lături: directorul sau producătorul de televiziune care devine poștaș sau grădinar, îndeletnicindu-se cu treburi mărunte.

Un copil Silica îți va vorbi doar prin intermediul mamei, fiind prea timid pentru a ți se adresa direct.

Simptome cheie

Se teme de ace și de dentist din cauza injecțiilor. De aceea nu se prea dă în vânt după acupunctură. Anxietate în așteptarea unui eveniment.

Sunt copii care nu tolerează laptele mamei, cu capul mare, trup plăpând (asimilație deficitară), defecație ezitantă, scaune acide și fontanele deschise, transpirație la cap cu miros acru.

Tipul intelectual chelește de timpuriu. Pete albe pe majoritatea unghiilor; unghii fragile, unghii încarnate. Picioare transpirate, cu miros urât și micoză între degete. Retrognatism (bărbie retrasă).

Aversiune față de culorile strălucitoare. Strângere de mână lipsită de vlagă. Foarte sensibili la fazele lunii.

Trauma ca boală

Dureri de cap pornind de la ceafă și extinzându-se spre frunte. Răni

cu supurație persistentă. Abcese care se mențin mult timp. Adenopatii (ganglioni măriți). Face cicatrici după orice. Acnee care lasă cicatrici.

Epuizare mentală din cauza studiului excesiv, la care ei sunt predispuși.

Infecții frecvente, recidivante. Otite frecvente (infecții ale urechii) la copii. Adenopatii dure (ganglioni induraţi).

Așa cum pacienții au o încetineală în tot ceea ce fac, și acest remediu are o acțiune lentă, astfel încât trebuie așteptat câteva săptămâni sau luni înainte de a decide dacă a avut vreun efect.

STAPHISAGRIA

Cuvânt cheie: **Supresie, reprimare**
Sursa: **Planta (staphisagria)**

Stresuri

Reprimarea și neexteriorizarea mâniei. Violul. Resimt intens mânia, dar nu și-o exprimă niciodată. Este postura clasică a prestului de la intrare, călcat de toți în picioare. Femeile de acest tip, oricât de rău ar fi tratate, zâmbesc dulce și continuă să îndure. Sau trăiesc în situații în care mânia nu poate fi exprimată, tipică fiind convietuirea cu un soț violent.

Staphisagria este principalul remediu pentru victimele unor agresiuni de tipul violului, în care esențială este mânia generată de abuz și nu frica. După un viol, comis cu o teribilă brutalitate, ar putea fi necesar la început Stramonium, Staphisagria fiind indicată abia după ce sentimentele de teroare au fost rezolvate. Mânia este reținută în structurile corpului din preajma zonei supuse atacului violent.

Se simt agresate și după operații în regiunile legate de sexualitate, precum episiotomii sau histerectomii, când corpul se simte „violat", deși totul a fost făcut sub anestezie. Multe femei refuză orice relație sexuală după o histerectomie, deoarece se simt violate și reţin multă mânie reprimată, concentrată în zona genitală. Făcând dragoste, această mânie acumulată ar putea fi adusă la suprafață, dar, cum aceste femei își înăbușă mânia, ele preferă să renunțe la raporturile sexuale.

Acest remediu este necesar, uneori, mamelor după ce au născut, atunci când se simt agresate. Tentativa de avort poate induce fătului sentimente de furie, pe care acesta nu are cum să și le exprime.

Remediul este util în combaterea oricărui simptom generat de mânie reprimată sau de mânie asociată cu indignare ori suferință tăcută, ascunsă; de asemenea, în cazurile de dezamăgire – mai ales în dragoste

– de indignare sau umilire. Le este deosebit de folositor persoanelor blocate în scenarii de violuri repetate ori de interminabile alte abuzuri comise de proprii soți.

Într-un sens mai general, acest remediu este necesar unor țări sau culturi supuse de-a lungul istoriei la represiuni și colonizare, ori zonelor aflate încă sub controlul vreunei puteri străine. De asemenea, în țări unde femeile au fost dominate de bărbați timp de secole, ele trăind, aparent fericite, o viață supusă. Este necesar și în familii în care autoritatea părintească se exercită peste măsură, deși nu neapărat violent; este suficient ca supunerea să fie regula generală. Sau acolo unde condițiile de locuit constrâng mai multe generații din aceeași familie să trăiască claie peste grămadă.

Rubrica esențială este aici cauzalitatea prin mânie reprimată. Toate cele de mai sus pot fi expresia și a altor remedii; de aceea trebuie să vă asigurați că descrierea care urmează se potrivește pacientului dumneavoastră.

Atitudine

Persoană cumsecade, blândă, dulce, dar având un soț dominator – situație foarte obișnuită în unele țări; sau dacă mai multe femei locuiesc împreună, în aceeași casă, celei de tipologie Staphisagria îi va reveni rolul preșului de la intrare.

Imaginea și remediul corespund, de asemenea, oricărei persoane devenite victima unei agresiuni, mai ales când a fost vorba de constrângere și nu neapărat de amenințare.

Oamenii aparținând acestui tip rămân amabili și zâmbitori indiferent de situație, ceea ce se poate explica în două feluri: fie își dau silința să se poarte cât mai bine cu putință, ca singură apărare față de niște părinți sau soți severi și violenți, fie intervin precepte etice religioase, care spun să întorci zâmbind și celălalt obraz celui care te pălmuiește.

Ei afirmă că sunt îngrozitori când se înfurie. De fapt doar aruncă obiecte, trântesc uși, sparg lucruri, dar acestea lor li se par îngrozitoare. Este genul de copil care, asuprit de părinții prea severi, se repede afară din camera lui și, plin de mânie, trântește ceva. Într-un cuvânt: mânie suprimată care se tot acumulează. Când paharul se umple, azvârle cu diverse obiecte.

Un indiciu este apariția de urcioare la ochi, precum și masturbarea precoce la copii. Sexualitatea și masturbarea sunt proporționale cu suprimarea sentimentelor.

Trauma ca boală

Orice problemă bazată pe cele de mai sus.

Cuvânt cheie: **Îngrozit, se agață de cei din jur**
Sursa: **Planta (ciumăfaie)**

Stresuri

Este un remediu major pentru groază, teroare, cea resimțită la naștere fiind, de regulă, o cauză obișnuită, alături de cea pricinuită de războaie, fie ele din trecutul îndepărtat, fie mai recente. Poate fi necesar generații la rând după un război.

Este adecvat pentru groaza pe care o resimte cineva atunci când este ținut într-un spațiu închis, cum ar fi canalul nașterii, un incubator sau un lift rămas între etaje. De asemenea, pentru groaza provocată de bombardamente.

Alte cauze pot fi: mânia terifiantă a unui tată violent, separarea urmată de o ***izolare*** prelungită ori sentimentul de groază pricinuit de o izolare de scurtă durată, dar într-un moment critic, cum este cazul sugarilor lăsați imediat după naștere într-un incubator, fără ca cineva să se mai ocupe de ei. Dacă părinții se gândesc la un avort, fătul poate resimți aceasta drept un act violent, retrăindu-l apoi întreaga lui viață.

Remediul este util pentru copiii amenințați de spectrul violenței, alcoolismului sau al fanatismului religios, în colectivități unde brutalitatea este lucru obișnuit sau pentru elevii care frecventează școli unde bătăia se aplică fără discernământ.

Se folosește, de asemenea, pentru a combate urmările unor jafuri comise cu agresivitate, violuri, amenințări cu arma, în toate cazurile de teroare și amenințare cu moartea (și nu doar de viol pur și simplu), când frica devine copleșitoare, în situațiile în care moartea este posibilă sau aproape sigură, după tentativele de strangulare, când victima își pierde cunoștința.

Atitudine

Oamenii de acest tip au o mare frică de violență și agresiune. Pot să-și imagineze violența sau să devină ei înșiși agresivi și violenți, cum sunt jefuitorii, soldații care își amenință victimele cu arma în timp ce le violează, oamenii cu impulsuri violente, care trebuie să se înfrâneze pentru a nu-și lovi copiii, ori un tată care-și părăsește familia tocmai din acest motiv, el nefiind în stare să-și stăpânească violența pe care i-o stârnesc copiii.

Se recomandă și unei persoane care întreține relații cu cineva potențial violent, care amenință să fie sau este violent de-a dreptul, dar pe

care nu-l poate părăsi, deoarece o înspăimântă sentimentul de a fi abandonată.

Un simptom cheie este frica teribilă de a rămâne singur noaptea. Întunericul îi îngrozește și, chiar adulți fiind, ei dorm cu lumina aprinsă.

Un alt simptom cheie: se bâlbâie când încep să vorbească.

Pot să fie poeți sau să scrie versuri pentru muzica compusă de altcineva sau pot fi interpreți și totodată și autori de texte pentru cântecele lor.

Se întâmplă să aibă coșmaruri terifiante, se trezesc îngroziți, cu o privire rătăcită, sălbatică și nimic nu-i mai poate liniști (mai ales în cazul sugarilor și al copiilor care au trecut printr-o expulzie prelungită la naștere).

Se tem de violență, de apă adâncă, de oglinzi și, în general, de suprafețe lucitoare, reflectorizante (chiar și de o simplă bandă de casetofon), de întuneric, de monștri, de câini în timpul nopții sau de a rămâne singuri în toiul nopții. Îmbracă mai ales haine negre și sunt fascinați de întuneric, dar se tem de cimitire și sunt avizi de lumină.

Le este teamă de tuneluri, mai ales când trenul se oprește în interiorul lor și luminile se sting; suferă de claustrofobie. Copii fiind, pot să-i lovească pe cei din jur cu mâinile și cu picioarele, să muște etc. precum cei de tipul Belladona (dar, spre deosebire de aceștia, pot să fie și geloși); elementul cheie îl constituie, însă, groaza ce-i cuprinde odată cu lăsarea întunericului, frica de a rămâne singuri noaptea. Se pot simți izolați și singuri, iar mecanismul compensator îl constituie cramponarea, atașamentul de ceva sau cineva (de exemplu, se așează, de fiecare dată, în același loc la bibliotecă sau un șofer nu pleacă în cursă, nefiind în stare să se desprindă de bază). Îți spun cât de adâncă le este iubirea față de partenerul lor, când, de fapt, se agață de acesta cu disperare.

Religia poate fi o compensare pentru profundul sentiment de izolare; în fond pretutindeni există un Dumnezeu de care să ne putem atașa oriunde ne-am afla.

Acest remediu are mari similitudini cu Aconitum.

Trauma ca boală

Convulsii. Bâlbâială. Fanatism religios.

Orice simptom prezent la cineva care are asemenea traume și un astfel de comportament.

Cuvinte cheie: **Inventatori păduchioși**
Sursa: **Sulf**

Stresuri

Mândria rănită sau lezarea egoului hipertrofiat este principalul lor motiv de tensiune, de stres; egocentrici prin natura lor, ei nu prea mai sunt afectați de altceva, poate cu excepția sentimentului de jenă, care le rănește egoul. În plus, sunt afectați de veștile proaste și de istorisirile înspăimântătoare, capabile să le penetreze barajul de egoism. Acest tipar traumatic se naște atunci când iubirea părinților pentru copil este condiționată de realizările acestuia.

Mânia reprimată le iese afară prin piele, sub forma pruritului (iritația pielii) și a altor erupții (reprezintă, de fapt, mânie care clocotește, revărsându-se în afară).

Atitudine

Remediul de bază are multe fațete, dar există, în mod categoric, anumite caracteristici clar definite, care străbat ca un fir roșu diferitele profile.

Există, aproape întotdeauna, antecedente de erupții cutanate cu mâncărime. Acești oameni sunt, prin natura lor, iscoditori și inventivi. Au multă energie, fiind adesea hiperactivi.

Egocentrismul îi caracterizează din leagăn și până pe patul de moarte. „Eu" este centrul universului; concentrați asupra propriei persoane, ei văd întotdeauna oamenii și lucrurile din jur numai raportate la ei înșiși.

Extrem de leneși și dezordonați, în camera lor este harababură, ei însă pretind că știu de unde să ia fiecare lucru!

Le poate fi tot timpul foame, mai cu seamă pe la mijlocul dimineții (mai precis la ora 11), din care cauză se și îngrașă. Sunt ahtiați după dulciuri și nu le plac ouăle; le este frică de înălțime.

Majoritatea sunt oameni foarte călduroși, se îmbracă subțire chiar și în timpul iernii și își scot picioarele de sub plapumă, precum Pulsatilla și Medorrhinum.

Au simț practic, fiind capabili să creeze lucruri foarte utile, dar care vădesc, totodată, o mare creativitate și inventivitate.

Au fața roșie (reflectare a unei mânii interioare de care ei nu își dau seama) și tendința de a bea mult, au multă energie și o mare poftă de mâncare; sunt extravertiți și generoși, dăruind pentru a fi stimați: aceasta este atitudinea prin care ei încearcă să-și atragă dragostea celor din

jur. Ei învață încă din copilărie că a realiza ceva este principalul mijloc prin care poți ajunge să fii apreciat și iubit, acesta devenind pentru ei un mod de viață. Cam neciopliți în societate, ei pot adopta cu naivitate un comportament bazat pe principiul „întâi eu".

Pot fi ingineri sau chirurgi, undeva pe o insulă îndepărtată, instalatori, tâmplari sau meseriași buni la toate. Cei cu mai puțin simț practic pot deveni filozofi cu o gândire profundă, buni teoreticieni, dar mai puțin buni când este vorba să și facă ceva; nu au prea multă energie. Pot fi cadre universitare, ingineri inventivi, profesori de fizică plini de creativitate, psihologi de profunzimea unor filozofi sau oameni de factură New Age. Vor inventa dispozitive perpetuum mobile, mașinării antigravitaționale, biciclete amintind de năzdrăvăniile lui Heath Robinson, orice altă ciudățenie sau lucru neobișnuit prin care pot ieși în evidență.

Sunt mai apropiați de idei și teorii decât de propriile lor familii. Se consideră cu un nivel intelectual mai înalt decât ceilalți, privind cu dispreț spre muritorii de rând.

Oamenii de acest tip pot fi înalți, aduși de spate, neîngrijiți, nespălați, casa le este în dezordine, poartă sandale, se îmbracă în zdrențe slinoase și miros urât. Li se potrivește de minune o activitate care nu reclamă colaborarea cu alții. Inventează obiecte sau, și mai caracteristic, au idei care nu devin niciodată realitate. Uneori consumă stupefiante. Pot fi visători iremediabili, studenți indolenți, fanfaroni.

Femeia de tip Sulphur poate fi oarecum masculină, zeflemitoare, cu un spirit ascuțit și o remarcabilă forță mentală; în cadrul unei asociații, este partenerul cu simț practic.

În clasă sau în sala de conferințe, aceste persoane ies imediat în evidență. Se îmbracă excentric, parcă special pentru a atrage atenția, se ridică și pun întrebări interesante, dar de factură pur teoretică. Un răspuns dat în glumă nu le afectează. Prea absorbite de propriul univers, ele nu sesizează ironia și vor pune o nouă întrebare.

Copiii de acest gen demontează orice obiect pentru a vedea cum funcționează și apoi îl montează la loc. Nu vor să meargă la culcare dacă prin aceasta ratează o conversație interesantă. Sunt soioși, își bagă nasul peste tot, sunt gălăgioși, lăudăroși și egocentrici.

Simptome cheie

Egocentrici, egoiști, înfumurați. Inventivi și creativi. Copii cu o gândire mecanicistă și care par tot timpul murdari.

În ceea ce privește teoriile, sunt un sac fără fund. Foarte călduroși, dar pot fi și friguroși. Au mâncărimi și eczeme. Adună tot soiul de „obiecte utile".

Își rod unghiile. Le plac carnea grasă, dulciurile, sarea, condimentele, uneori nu le plac ouăle. Neîngrijiți; sunt interesați de filozofie.

Trauma ca boală

Au mai ales probleme dermatologice; sunt cei mai expuși oameni din lume la boli de piele cu prurit. Eczeme.

Mare atenție, în cazul în care persoana respectivă s-a vindecat de erupții folosind unguente cum ar fi cele cu cortizon, nu vă grăbiți să-i dați Sulphur. Mai degrabă spuneți-i să nu se mai ungă cu creme și vedeți ce se întâmplă. Dacă opriți unguentele și-i dați *imediat* Sulphur, erupția poate să apară pe tot corpul, mai rău ca niciodată, și veți fi învinovățit pentru aceasta.

Dacă vreți să tratați cazuri foarte grave, procedați cu multă prudență. Spuneți-i bolnavului să continue să folosească unguentele și când veți sesiza un progres clar, întrerupeți-le treptat. Aceste sugestii sunt valabile mai ales în cazul erupțiilor foarte severe. În cazuri ușoare, procedați în modul obișnuit.

O altă precauție: *orice* remediu poate vindeca boli de piele, folosiți deci Sulphur numai atunci când se potrivește cu imaginea de ansamblu.

Alcoolici cu nasul roșu. Hemoroizi.

TARANTULA

Cuvânt cheie: **Viteza**
Sursa: **Venin de păianjen**

Stresuri

Dragoste neîmpărtășită. Vești rele, mustrări și pedepse, chiar în timpul vieții intrauterine.

Muncesc contra cronometru, întrecând mult măsura. Muncesc ca pentru a se ascunde de durerea provocată, de emoțiile lăuntrice.

Au fost bătuți drept pedeapsă pentru eșecul la un examen, ceea ce poate declanșa de timpuriu un diabet, de exemplu.

Atitudine

Sunt hiperactivi și au un neastâmpăr al picioarelor. Dimineața așternutul le este foarte răscolit, patul e vraiște.

Sunt încordați ca un arc, dau dovadă de o vigoare și o forță supraumane atunci când se controlează. Fac totul în viteză. Sunt foarte muncitori și competitivi, pot avea două-trei slujbe, studiază pentru a promova

și fac exerciții fizice în fiecare zi. Le place mai ales gimnastica aerobică. Sunt foarte nerăbdători cu oricine este prea lent.

Un semn distinctiv: dansează dezlănțuit, învârtindu-se nebunește. De obicei preferă mișcarea în cerc, fie că este vorba de dans, gimnastică ori de poziția din timpul somnului. Au un pronunțat simț al ritmului. Simt nevoia să asculte muzică atunci când studiază. Muzica ritmică îi calmează. Dacă nu pot să danseze, cântă la pian, croșetează sau fac orice altceva cu degetele. Sunt foarte ocupați.

Nu pot să suporte culorile roșu, verde sau negru, nu poartă îmbrăcăminte și nici nu mănâncă dulciuri de această culoare.

Șmecheri, șireți și vicleni, îți joacă feste, se prefac a fi bolnavi și se ascund. Precum păianjenii, ei țes o pânză în care, manipulându-te cu viclenie, te prind în cele din urmă.

Au un comportament cu izbucniri distructive, după care se dezlănțuie într-un râs sălbatic. Accesele de isterie le sunt calmate de muzică sau se termină cu hohote de râs amestecate cu scuze pentru boroboațele făcute.

Nu suportă atingerea și mănâncă nisip.

Trauma ca boală

Sexualitate intensă, mânie erotică, prurit genital. Tumori ale testiculelor și ovarelor. Dureri de spate, lumbago, sciatică.

Palpitații la inimă, angina pectorală și valvulopatie mitrală. Mișcări coreiforme. Diabet.

THUJA

Cuvânt cheie: **Actor**
Sursa: **Coaja arborelui de tuia**

Stresuri

Vinovăție, remușcări. Vaccinare antivariolică. Cauterizarea negilor. Părinți bolnavi de gonoree. Umezeală.

Atitudine

Secretoși, perfizi, au mustrări de conștiință. Fățarnici, cu aparență de drăgălășenie ce ascunde, de fapt, o fire nesuferită. Își țin ascunsă adevărata natură pentru a nu trezi suspiciuni. Ei îi descos pe alții, dar nu divulgă nimic despre propria personalitate.

Mulțumiți de sine și încrezuți, au impresia stranie că ceva viu se mișcă înăuntrul lor sau că ar fi fragili.

Simt nevoia să se facă plăcuți celorlalți și, cu toate acestea, trăiesc cu iluzia că nu pot fi iubiți, încât vor încerca să-și construiască o per-

sonalitate care să se potrivească și să imite rolul-model pe care și l-au ales. Se simt urâți lăuntric, dar țin ascuns acest lucru și se străduiesc din răsputeri să se facă agreați.

Sunt copii neglijați. Simptomele apar mai cu seamă la ora 3 după-amiază.

Se visează căzând de la înălțime, se simt rău pe vreme umedă, le place ceapa, care însă nu le prieste.

Remediul este indicat pentru a combate efectele adverse ale vaccinării antivariolice. Vaccinarea nu se mai face în Europa occidentală de prin anii '50, iar în cea răsăriteană cam din 1972.

Trauma ca boală

Unghii cu striații, crestate, îngroșate, urâte, deformate. Dureri de cap.

Tumori de orice fel, mai ales negi, în special de mari dimensiuni.

Eroziuni la nivelul colului uterin. Astm, mai ales dacă remediul administrat anterior a fost Arsenicum. Simptomele se agravează la umezeală. Transpirație cu gust dulceag.

Catar de orice fel – candidozic, nazal, postnazal. Alunițe.

TUBERCULINUM

Cuvinte cheie: **Călătorul plictisit**
Sursa: **Țesut patologic de la bolnavul cu tuberculoză**

Stresuri

Antecedente de tuberculoză în familie. (Un părinte sau un bunic care au avut o viață întreagă probleme cu plămânii.)

Atitudine

Au o puternică dorință de a călători și de a-și modifica modul de viață: năzuință romantică și un insuportabil sentiment al neîmplinirii. Își schimbă de mai multe ori serviciul, locuința, partenerul, decorul, mașina, luptând parcă în permanență cu rutina.

Sunt extrem de iritabili dimineața la trezire; sentimentul de frustrare îi face distructivi, au o imaginație distructivă. Extraordinar de iritabili, cu retardare mentală și chiar autism.

Copii dificili la vârsta de doi ani, cu accese de furie. Îți distrug lucrurile preferate, sunt hiperactivi și încăpățânați.

Le este teamă de câini; au alergie la pisici, dar nu sunt dispuși să se despartă de ele. Scrâșnesc din dinți și țipă în timpul somnului. Sunt optimiști.

Se simt mai rău înaintea furtunilor, le place să conducă mașina ținând geamul deschis. Sunt predispuși la afecțiuni respiratorii. Copiii își rostogolesc capul dintr-o parte în alta și îl izbesc de marginile patului.

Au păr fin pe spate de-a lungul coloanei, iar albul ochilor lor are o tentă albăstruie. Le place laptele rece, deși sunt alergici la el. Le plac sarea, grăsimea și înghețata.

Iată un citat din *Secretele vieții*, de Stuart Wilde:

Întreaga mea viață a fost o călătorie continuă. Încă de la naștere mi-a curs prin vine această nostalgie a peregrinărilor. Nu știu cum sunt alții dar eu, odată ajuns într-un loc nou, parcă-l devorez. Când te afli undeva pentru prima oară, totul ți se pare interesant, exercită un fel de atracție magică asupra ta. Totul respiră noutate și prospețime, umplându-te de bucurie. Dar iată că într-o bună dimineață, adorabila gheretă din colț nu mai e deloc adorabilă și un gândac îți defilează prin farfurie când iei masa la micul bistro, care-ți plăcea atât de mult. Toți oamenii îți repetă aceleași banalități pe care le-ai auzit și săptămâna trecută și, deodată, îți dai seama că întreaga magie a acelui loc s-a risipit. Este momentul în care în minte începe să-mi răsune un vuiet slab, la început de neînțeles, dar dacă îl ascult mai atent, îl aud cum crește, crește și îmi dau seama că-mi spune: Aeroport! Aeroport! Aeroport!

Descoperim aici o sinteză perfectă a psihologiei tuberculinice.

Trauma ca boală

Boli infecțioase ale aparatului respirator, chiar pneumonie, în cazurile cu istoric familial de tuberculoză. Tuse puternică, chinuitoare în reprize scurte, uscată, superficială sau constantă. Piept subțire și îngust.

Astm, ameliorat în aer liber sau când conduce mașina cu geamul deschis. Copii care nu se dezvoltă, cu probleme frecvente ale căilor respiratorii, răceli etc. Febră recidivantă, fără vreo explicație, diaree recidivantă.

Dureri de cap ca și cum un cerc de fier ar fi strâns în jurul capului; poate avea caracter periodic. Artrită cu dureri articulare agravate la frig, vreme umedă, la ridicare din pat sau de pe scaun, se intensifică noaptea când sunt însoțite de agitație, se ameliorează la căldură sau după mișcare.

Orice simptome în contextul tabloului de mai sus.

10. Restabilirea după o suferință emoțională: Indicații pentru autotratament

FOCALIZAREA

Descătușarea energiei depozitate în traumele profunde, vindecarea lor necesită un flux energetic constant și precis focalizat, cu valențe curative. Având drept punct-focar remediul homeopatic, acest lucru este relativ ușor de făcut, deoarece partea cea mai dificilă – menținerea focalizării – o face remediul în locul terapeutului. Remediile sunt energii tămăduitoare ancestrale fixe, adânci, cu acțiune profundă, care rămân focalizate dacă le aplici corect.

Să presupunem că, într-o situație generatoare de profundă suferință, pacientul a fost dominat de un sentiment de frică. Acest sentiment se poate risipi dacă un prieten plin de compasiune îi ascultă necazurile, iar apoi îl liniștește. Odată cu aceasta poate să dispară și o parte din sentimentul de suferință, pierdere. Rădăcinile problemei, tiparul traumatic în care pacientul e blocat, rămân însă neschimbate (deși trăirea care domină aparent tabloul, frica, a dispărut). În consecință, următoarea situație generatoare de suferință nu va face decât să agraveze problema, redeschizând rana provocată de trauma esențială a acelui pacient. Deși eliberarea, pe moment, de suferință poate fi folositoare, uneori salvând chiar viața, adevărata vindecare, cu redobândirea integrală a sănătății, nu se poate obține decât prin rezolvarea problemei, pornind de la rădăcină.

Focalizarea asupra unei traume necesită și participarea activă a pacientului, hotărârea lui de a se schimba și, mai ales, de a menține focalizarea asupra fundamentului traumei și nu asupra efectelor ei exterioare. Acesta este unul dintre marile avantaje ale tratamentului homeopatic – nominalizează trauma, prin administrarea unui remediu. Apoi abordează trauma într-un mod focalizat, persistent, ba chiar neîntre-

rupt, dar în același timp cu blândețe, într-un ritm stabilit chiar de către pacient, astfel încât vechiul tipar energetic să fie degajat treptat până când se va rezolva și dizolva cu totul, survenind vindecarea.

PRESCRIERE ŞI AŞTEPTARE

Acest proces presupune alegerea corectă a remediului sau a succesiunii de remedii, în unele cazuri, precum și perseverența de a continua luni la rând, fără a lua neapărat remediul tot timpul, până când se produce o modificare reală, substanțială, care se menține fără a mai necesita alt tratament. Acest proces de vindecare poate să dureze ani de zile după ce a fost declanșat de administrarea unei singure doze; alteori poate fi necesară repetarea dozei la interval de mai multe luni.

Remediul homeopatic va stimula un răspuns curativ, mai rapid sau mai lent, în funcție de vitalitatea pacientului și de influența mai multor factori. Persoanele tinere se vor vindeca mult mai rapid decât cele vârstnice. La vârsta de zece ani poate dura câteva săptămâni, la patruzeci de ani – mai multe luni, iar la șaptezeci încă și mai mult.

NU ESTE NICI UN PERICOL DACĂ GREŞIŢI

Homeopatia este foarte blândă (benignă) și ușor de aplicat de către oricine și, dacă respecți indicațiile, foarte puține lucruri pot să meargă prost. Chiar dacă se întâmplă ceva, întreruperea tratamentului va ameliora rapid situația. Folosind remedii homeopatice nu poți să faci rău dacă acționezi cu grijă.

Mare atenție însă! A nu se folosi combinații de remedii (două sau mai multe remedii administrate simultan). Remediile homeopatice nu sunt precum vitaminele, tonifiantele, ceaiurile din plante medicinale sau alte preparate de genul acesta. Homeopatia este un sistem complex, de vindecare în profunzime și trebuie înțeles ca atare. Administrarea combinată poate să fie periculoasă și să acționeze supresiv și nu curativ. La un moment dat numai un singur remediu poate fi corect; oricare altul este greșit. Iată un avertisment care trebuie luat foarte în serios.

Totuși, în anumite cazuri puteți administra remediile unul după altul; mai mult chiar, uneori este important să procedăm astfel. Înțeleg prin

aceasta că veți alege un remediu, îl veți folosi câteva săptămâni ori chiar luni sau poate ani, apoi îl veți schimba, în măsura în care și pacientul se schimbă. Copiii se schimbă și progresează spre vindecare mult mai rapid decât adulții.

INDICAȚII ÎN PRIVINȚA VINDECĂRII

Este vorba aici de a demonstra pricepere în două direcții distincte. Prima constă în alegerea remediului, așa cum am discutat deja. A doua presupune supravegherea procesului de vindecare, în sensul folosirii unor doze corecte și respectarea intervalelor la care dozele trebuie repetate. Acest lucru nu este dificil de realizat, procesul fiind ușor de supravegheat iar în ceea ce privește supradozarea nu prea contează –, multă vreme corpul nu pare să sesizeze excesul de stimulant. Există, însă, și oameni sensibili, care știu din proprie experiență că reacționează excesiv; pentru aceștia există un mod special de prescriere (vezi pagina 219).

Semne de vindecare

Vindecarea poate fi apreciată în general în funcție de prezența următoarelor răspunsuri:

1. Te simți mai bine lăuntric. Totul este așa cum trebuie să fie, te simți ca pe vremuri. Spiritul pare să îți fi revenit în corp. Ai mai multă încredere. Sentimentele de acest tip constituie un semn sigur.
2. Te simți capabil să înfrunți viața mult mai eficient și mai puțin tensionat.
3. Ai mai multă energie, ești mai plin de viață, poți face mai mult, poți alerga mai mult, poți râde din tot sufletul.
4. În viața ta se produc schimbări, chiar dacă acestea par coincidențe. Ți-ai schimbat serviciul sau s-a modificat atitudinea ta față de muncă, studiu, față de colegi, prieteni, familie. Ești mai deschis, ai prieteni noi, te-ai debarasat de relațiile nefaste, ai încheiat altele mai promițătoare.
5. Ai devenit mai creativ.
6. Agravare homeopatică. După ce luați un remediu homeopatic se poate produce ceea ce se numește o agravare, deși, în cazul remediilor recomandate aici, aceasta este limitată. În timpul procesului de tratare, trauma originară nu va reveni în nici un caz cu

intensitatea pe care a avut-o inițial; afară doar de cazul că aceasta este foarte recentă și foarte intensă, caz în care se recomandă să vă adresați unui consilier profesionist. De obicei, însă, nu este nevoie decât de un soț, un părinte sau un prieten. Aceștia pot să fie într-adevăr oamenii cei mai potriviți.

Uneori se produce o agravare fizică, ceea ce înseamnă că veți începe prin a vă simți mai rău pentru câteva zile, săptămâni sau chiar luni, dacă simptomele fizice persistă de multă vreme. În general, agravarea este fie scurtă și dureroasă, fie lentă, mai puțin dramatică și mai persistentă.

Agravarea este cauzată, adesea, de toxinele de care corpul se debarasează pe căile naturale de eliminare: prin scaun sau urină, prin piele sub formă de erupții, coșuri, furuncule sau febră, prin nas sub formă de strănut, răceală etc. sau prin gură sub forma vărsăturilor. Furunculele apar în regiunile unde s-au acumulat toxine. În general, etapa de vindecare este tot atât de lungă ca și cea de agravare, încât, dacă aveți o agravare de o zi, după încă o zi ea va dispărea. Așadar, agravarea temporară a simptomelor nu trebuie interpretată ca efect advers, ci ca dovadă a mobilizării organismului pentru a se vindeca.

7. O revenire scurtă, pasageră a vechilor simptome este un semn favorabil, mai ales când acestea revin în ordinea inversă față de secvența inițială. Revenirea poate fi trecătoare – pentru numai câteva secunde, ca o străfulgerare – sau mai de durată, precum trecerea unui nor. Fenomenul poartă numele de legea vindecării.

   Legea vindecării arată, de asemenea, că simptomele vor fi eliminate într-o anumită ordine, de la cele mai grave spre cele mai puțin grave, de la organele interne spre cele externe sau fără importanță vitală, din interior spre exterior și de sus în jos. Totuși, ameliorările la nivel cardiac sau pulmonar pot să meargă spre în sus și în afară, parcurgând un traseu de la plămâni (mai grav) spre gât și spre nas (mai puțin grav). Revenirea tusei în timpul tratamentului astmului poate fi semn bun, aratând că pieptul se curăță de impurități.

   De aceea, când astmul se transformă într-o erupție cutanată sau în accese de strănut este semn bun; dar când febra de fân sau o eczemă se transformă în astm, aceasta nu mai este o vindecare, ci o supresie și deci este un semn rău.

8. Este foarte bine dacă simptomele fizice se ameliorează pur și simplu, atâta vreme cât procesul decurge după legea vindecării.

9. Uneori un vis sau o succesiune de vise, chiar dacă nu le înțele-

geți semnificația pot reprezenta un indiciu al vindecării, atunci când *simțiți* că visul este de bine, este important sau pozitiv într-un fel sau altul. De exemplu, dacă trauma, suferința se datorează pierderii unei persoane dragi, apariția acesteia în vis, într-un cadru frumos este semn bun. Dacă sunteți dominat de un sentiment de frică, un semnal pozitiv, de vindecare ar putea fi senzația de profundă eliberare în timpul visului. Aveți încredere în ceea ce *simțiți* în timpul experiențelor onirice.

10. În general, începi prin a te simți întâi mai bine mental apoi simptomele fizice se pot agrava temporar, cât durează eliminarea toxinelor. O dietă ușoară sau o perioadă de post în care se consumă numai fructe pot atenua aceste efecte, dacă ele sunt prea puternice.

    Dacă simptomele fizice anterioare erau de natură spasmodică, cum se întâmplă când bolnavul suferă de astm sau de durere de cap, acestea se vor stinge, atacurile următoare devenind mai puțin severe, de durată mai scurtă și mai puțin frecvente. De aceea, recidivele mai blânde nu sunt un motiv de panică și de prescriere a unui nou remediu, odată ce procesul vindecării a fost declanșat.

Semne ale ne-vindecării

Acestea sunt cele mai evidente:

1. Nici un efect – remediul este greșit.
2. Apare un simptom nou – remediul este categoric greșit.
3. Legea vindecării se manifestă pe dos – e vorba de o supresie; opriți-vă, așteptați și, dacă este nevoie, tratați efectul cu antidotul remediului (se administrează mentă, mușețel, camfor, cunoscute ca antidoturi generale, întrerupând efectul oricărui remediu, sau un remediu cunoscut ca antidot pentru acțiunea remediului administrat).
4. Agravare cu efect pozitiv întârziat – remediul este greșit, dar sunteți pe aproape.

PROCESUL LĂUNTRIC DE VINDECARE

Traumele persistă în corp: celule, mușchi, tendoane, postură, organe, memorie și sub formă de vechi emoții din trecut și gânduri limitatoare. Pe măsură ce remediul acționează, stimulând sistemul imunitar, toate

aceste tensiuni, distorsiuni și amintiri vor fi, treptat, descătușate, iar toată energia folosită pentru a le ține înlănțuite va fi eliberată și va curge din nou prin corp, furnizând mai multă energie necesară proceselor vitale. De asemenea, pe măsură ce energia curge (se răspândește), vechile sentimente dureroase se risipesc, iar conștiința devine mai clară, ceea ce se resimte ca o revenire la felul nostru de a fi din trecut sau ca o pace lăuntrică ori ca ceva similar.

Acum vom reacționa altfel la situațiile din trecut, nu neapărat discordant față de vechiul mod de a simți și de a gândi, dar într-un fel nou; sau poate vom profita de ocaziile pe care le-am fi ratat în trecut. Și astfel schimbările ce se vor produce vor fi reale.

Și tot astfel, pe măsură ce energia este eliberată, blocajele se dispersează și nodurile emoționale se desfac, degajând tensiunile acumulate în mușchii spatelui sau în jurul încheieturilor. Când mânia reținută în uter se risipește, revine apetitul sexual. Frica de a fi atacat se rezolvă în vis și, odată cu ea, dispare și teama de a merge singur pe stradă sau tremurul vocii. Suferința, durerea stârnită de pierderea unei ființe dragi va fi redeșteptată, uneori, de un eveniment minor, care va declanșa un plâns zguduitor, reacție neobișnuită câtă vreme este vorba de o persoană care a murit cu ani în urmă; o resimți ca și cum abia s-ar fi întâmplat, după care vei putea depăși momentul.

Toate aceste descătușări emoționale pot să apară ca reacții la evenimente aparent minore, determinând o profundă eliberare a unor traume de demult. Dar, adesea, nu se observă nimic deosebit, ci numai o ameliorare. Acesta este cazul majorității oamenilor, mai ales când este vorba de persoane care, în mod obișnuit, nu-și trăiesc cu prea mare intensitate sentimentele; în acest caz și vindecarea va fi asemănătoare, în esență procesul fiind ascuns vederii și putând trece neobservat.

REMEDII ŞI INDICAŢII DE PRESCRIERE

Remedii

Forma de administrare a remediilor, indicată în această carte, este foarte asemănătoare cu cea pe care o puteți procura din cele mai multe farmacii specializate. Ideal ar fi să cumpărați remediul dorit în potența LM1. Dacă vă puteți procura remediul doar sub formă de granule sau tablete având potența 6x, 3c, 6c sau 9c, folosiți ca punct de plecare o astfel de granulă sau tabletă, pe care o sfărâmați și o puneți într-o sticlă cu apă; apoi, urmați etapele descrise mai jos. N-are importanță dacă se dizolvă sau nu.

Dacă aveți remediul sub formă de soluție, treceți la pasul unu de mai jos, iar dacă aveți remediul sub formă de granule de potență LM1, atunci luați o sticlă de 100 ml de la o farmacie, umpleți-o două treimi cu apă pură (distilată), luată tot de la farmacie, și puneți în ea o singură granulă minusculă (sau o pastilă sfărâmată). Este foarte mică, dar este întru totul suficientă. Granulele LM1 sunt foarte mici și o sticluță sau un flacon cu astfel de granule ar trebui să vă ajungă pentru o viață.

Pasul 1 Administrarea remediului

Procedați în fiecare zi după cum urmează.

1. Izbiți sticluța care conține granulele-remediu de zece ori de o suprafață solidă, fără ca sticluța să se spargă, de exemplu de o carte sau de un covor.
2. Luați apoi jumătate de linguriță din sticlă și puneți-o într-un pahar plin pe jumătate cu apă; cantitățile exacte sunt puțin importante.
3. Amestecați energic.
4. Luați din pahar o linguriță de apă și țineți-o în gură (apa) câteva secunde (la copii este suficient să le puneți în gură, pur și simplu, conținutul linguriței). Lichidul se va dispersa.
5. Aruncați ceea ce a rămas în pahar.

Procedați la fel în fiecare zi.

Pasul 2 Aprecierea evoluției

Regula de aur este de a lua sau a administra remediul până când începe să acționeze, iar apoi *te oprești.* Indiferent ce reacție obții, „bună" sau „proastă", trebuie să te oprești. Reacțiile au fost enumerate mai înainte sub titlul „Semne ale vindecării"; pe scurt, ele sunt următoarele:

- te simți mai bine;
- ai evident mai multă energie;
- simptomele se ameliorează;
- simptomele se agravează;
- simptome din trecut revin cu intensitate;
- simptome resimțite cu mulți ani în urmă revin pentru un scurt timp;
- simptomele revin potrivit legii vindecării;
- toxinele sunt eliminate din corp sub forma coșurilor, erupțiilor, furunculelor, febrei, vărsăturilor sau ca modificări ale scaunului ori urinei;
- orice combinație a celor de mai sus; cu cât apar mai multe dintre ele, cu atât este mai sigur că vindecarea se produce și cu atât este mai justificat *să ne oprim.*

Dacă nu observați mare lucru, continuați până când aveți certitudinea producerii unei ameliorări evidente. Apoi *opriți-vă*. Dacă nu se întâmplă nimic după două săptămâni, probabil că remediul este greșit. Dacă sunteți sigur că este corect, dar prea puține s-au schimbat, continuați timp de maxim două luni înainte de a renunța.

Adesea oamenii nu pot crede cu adevărat că ceva se întâmplă și nu sunt dispuși să oprească administrarea la primul semn clar de vindecare. Dar se poate face acest lucru și *este o idee bună să o faceți*. Vindecarea își va urma apoi cursul de la sine; odată ce o piatră a început să se rostogolească la vale, n-are nici un rost să mai alergi după ea și să o tot împingi cu piciorul că să-i faci și mai tare vânt.

Odată ce v-ați oprit, așteptați. Lăsați vindecarea să meargă în ritmul propriu. Chiar dacă mai târziu sunteți sigur că lucrurile au început, din nou, să se agraveze, dacă există posibilitatea unei cauze trecătoare de agravare, cum ar fi o răceală, o suprasolicitare, un tratament stomatologic sau o menstruație, așteptați să vedeți dacă însănătoșirea nu își reia, cumva, cursul de la sine. Așa ar trebui să se întâmple și, în general, așa se și întâmplă. Regula de bază este de a nu prescrie reluarea tratamentului la prima recidivă, deoarece aproape sigur aceasta va trece de la sine. Așteptați, pur și simplu, să vedeți ce se întâmplă.

Metoda celor trei pahare

Aceasta poate fi necesară în cazul unei persoane în vârstă, la care nu este de dorit o reacție prea viguroasă, sau a unui copil plăpând, ori a unui adult a cărui problemă este profundă, avându-și rădăcinile cu multe generații în urmă, sau la oameni sensibili sau hiperreactivi. Dar astfel de cazuri trebuie trimise, pentru tratament, mai degrabă unui homeopat profesionist.

Procedați ca la pasul 1, descris mai sus, dar cu trei pahare pe jumătate pline cu apă. Puneți o linguriță din primul pahar în cel de-al doilea, amestecați energic, luați o linguriță din al doilea pahar și puneți-o în al treilea, amestecați și luați o linguriță din cel de-al treilea pahar. Apoi aruncați conținutul tuturor celor trei pahare.

Pentru oamenii foarte în vârstă și slăbiți se poate renunța la lovirea sticluței de o suprafață solidă.

Recomandări pentru pacienți

Nu vă spălați pe dinți cu pasta de dinți cu 15 minute înainte sau după ce luați remediul.

În măsura în care se poate, nu mâncați și nu beți nimic 15 minute înainte sau după ce luați remediul. Totuși, dacă sunteți presat de timp, este mai bine să-l luați decât să omiteți o doză.

Cel mai bine ar fi să nu beți cafea naturală în timpul tratamentului și, ideal, încă trei luni după tratament; puteți consuma, eventual, cafea decofeinizată sau ceai.

Nu există restricții în privința alcoolului, cu excepția anumitor situații care au legătură cu acesta, cum ar fi psoriazisul. Contraceptivele și celelalte medicamente pot să încetinească, să oprească sau să limiteze evoluția spre vindecare.

Reumplerea sticluței

Dacă sticluța este aproape goală, cu doar un deget de soluție rămasă pe fund, umpleți-o pur și simplu două treimi cu apă pură, loviți-o de 40 de ori de o suprafață solidă și continuați ca și până acum. Nu vă îngrijorați, în homeopatie cu cât mai puțin, cu atât mai bine. În plus, este mai bine decât să cumpărați o nouă sticluță de LM1, care va avea o potență mai mică decât sticluța cu care ați început și pe care ați izbit-o deja de atâtea ori, crescându-i astfel, de fiecare dată, potența.

Repetarea

Dacă sunteți sigur că aveți nevoie de mai mult, repetați pașii 1 și 2. Totuși, există o marjă foarte mare de eroare. Repetarea prea timpurie este o problemă obișnuită, mai toată lumea crezând că mai mult înseamnă mai bine. Alegeți întotdeauna calea prudenței în fața unei aparente recidive, după un răspuns inițial favorabil. Regula jocului este așteptarea. Orice recidivă produsă în urma unui eveniment stresant are șanse să treacă. Așteptați și repetați numai dacă vechea situație reapare aproape la fel de gravă ca la început.

Dar dacă tabloul s-a modificat, remediul inițial poate să nu mai fie indicat (lucru adesea improbabil); va trebui să selectați un nou remediu dacă această nouă stare persistă.

Persistența

Administrarea treptată, perseverentă, chibzuită, supravegheată, persistentă a remediului atunci când devine necesar este principala sarcină din momentul în care s-a demonstrat că acționează. Cu cât este utilizat mai puțin, cu atât este mai bine. Vindecarea poate să dureze o zi, o săptămână, o lună, un an sau chiar mai mult, și cu cât trauma este

mai profundă ori istoria ei în familie mai îndelungată, cu atât mai mult va dura și vindecarea. Unele vindecări vor fi foarte rapide; chiar și numai după prima doză pot să apară efecte remarcabile. Mai frecvent, însă, vindecarea va necesita repetarea din când în când a dozelor la intervale mari de timp de-a lungul multor ani de zile. Aceasta e bine. Veți ajunge poate, după o săptămână sau două, să luați remediul doar atunci când aveți cu adevărat nevoie de el. De multe ori totul pare să decurgă firesc. Evoluția până la vindecarea definitivă durează, desigur, mai mult decât intervalul de timp în care luați remediul. Remediul are doar rolul de catalizator, el acționează numai câteva secunde. La nivelul energiei vitale schimbările se produc rapid. Odată ce a acționat, vindecarea se derulează de la sine săptămâni, luni sau chiar ani la rând fără a mai fi nevoie de un stimul suplimentar. Natura își acordă un răgaz pentru a se lămuri ea însăși cu privire la ceea ce are de făcut.

Înregistrați ceea ce faceți

Neapărat consemnați ceea ce faceți. Câteva însemnări care să conțină esențialul vă pot salva în momentele de nesiguranță ori de confuzie. Trebuie să aveți o agendă specială pentru aceasta.

Este necesară o doză mai puternică?

Dacă la repetarea unui remediu acțiunea acestuia diminuează progresiv, motivele cele mai probabile sunt următoarele:

1. Remediul a fost greșit stabilit din capul locului, vindecarea fiind numai una de suprafață. Dacă lucrurile par să fie așa, reconsiderați faptele de la care ați pornit, precum și oricare altele pe care le-ați aflat între timp și încercați din nou cu un remediu mai potrivit.
2. Persoana s-a deplasat spre o altă traumă sau pe un alt nivel al aceleași traume, dacă este vorba de traume multiple, și tocmai acest lucru trebuie avut în vedere la o nouă prescriere.
3. Dacă vindecarea a fost clară și sigură, dar, cu toate acestea, acum are loc o recidivă și se conturează același tablou ca la început, atunci trebuie luate în calcul alte posibilități. Poate să fie necesară o potență mai mare pentru a întări acțiunea remediului, ceea ce însă este puțin probabil. Mai curând este vorba de: un blocaj care împiedică descătușarea tensiunilor; o cauză de întreținere, cum ar fi o situație familială dificilă; o intoxicare a organismului, de genul consumului de cafea, care contracarează efectul remediului; medicamente care stânjenesc acțiunea remediului;

povara unei boli din trecut, cum ar fi tuberculoza unuia dintre părinți. Un blocaj care survine în istoria naturală a bolii va necesita intervenția unui homeopat profesionist.

Dacă este, într-adevăr, necesară o potențare a remediului, iată cum trebuie procedat. Răsturnați sticluța cu susul în jos, goliți-o și uscați-o împreună cu capacul, ținând-o pe o cârpă timp de cinci minute, apoi reumpleți-o două treimi cu apă pură și izbiți-o de 40 de ori de o suprafață tare. Aceasta va dilua și va întări acțiunea remediului, pornind de la lichidul care a mai rămas pe pereții sticluței.

Greșeli

Cele mai obișnuite greșeli de prescriere sunt următoarele:

1. Remediul este greșit. De obicei nu se întâmplă mare lucru, dar poate și să acționeze superficial pentru un timp.
2. Să nu realizați că se produce o vindecare. E mai bine să vă ajute cineva, deoarece poate să fie mai obiectiv.
3. Cuprinși de panică, repetați prea des (convinși că este cu atât mai bine cu cât luați mai mult; o prejudecată care ține de felul în care am fost educați, dar care trebuie abolită).

Depozitarea

Dacă remediul dintr-o sticluță trebuie păstrat mai mult timp, puneți-l în frigider. Granulele sau pilulele vor ține 100 de ani sau chiar mai mult, dacă le țineți ferite de mirosuri puternice, închise într-un recipient. Remediile preparate de Samuel Hahnemann încă mai acționează, după aproape 200 de ani; termenul de garanție al remediilor homeopatice este nelimitat.

Exemple de prescriere

Cauzalitate: Suferință după moartea cu 5 ani în urmă a tatălui.
Probleme: Insomnie.
Remediul ales: Ignatia.
Doza: Ignatia LM1 zilnic.
Efect: După prima doză a plâns, apoi a dormit 12 ore, ceea ce este cu totul neobișnuit, și pacientul s-a simțit alt om. A încetat să mai ia remediul în momentul în care reacția a devenit evidentă. N-au mai fost necesare repetări.

Cauzalitate: Moartea tatălui și a mamei ori divorțul lor.

Probleme: Dureri de cap.
Remediul ales: Nat mur.
Doza: Nat mur LM1 zilnic.
Efect: După ce a luat zilnic remediul timp de două săptămâni, perioadă în care durerile de cap au diminuat treptat, acum se simte mult mai bine. Sistează luarea remediului și după șase săptămâni migrenele au revenit cu ocazia unei menstruații. A așteptat fără să întreprindă nimic și durerile de cap au dispărut de la sine. După alte patru săptămâni au început să o chinuie ca înainte. A repetat remediul timp de trei zile, până când s-au oprit din nou. Ulterior l-a utilizat la intervale tot mai mari, după necesități.

Cauzalitate: Probleme necunoscute provenind din prima copilărie, determinate de comportamentul părinților.
Probleme: Erupție pruriginoasă pe piept.
Remediul ales: Sulphur.
Doza: Sulphur LM1 zilnic (vezi precauțiile pentru piele de la descrierea modelului Sulphur).
Efect: Ameliorare treptată, în decurs de două săptămâni, îmbunătățire cu 75%, de asemenea doarme mai bine. Sulphur LM1 de 3 ori pe săptămână, reducând apoi treptat până la o doză de menținere, luată numai atunci când apar recidive minore.

Cauzalitate: Sentimentul izolării resimțit încă de la naștere. Trei săptămâni în incubator.
Probleme: Accese de depresie profundă, lipsă de creativitate. Insomnie.
Remediul ales: Aurum.
Doza: Aurum LM1 zilnic.
Efect: În câteva săptămâni s-a simțit din nou ca pe vremuri, reluându-și activitatea plină de creativitate, fără alte accese de depresie. A repetat remediul numai în caz de nevoie, cam o dată la 3 luni.

11. Comentarii finale

În această carte am privit lumea printr-o lentilă care se numește traumă și suferință. Am arătat că suferința impregnează întreaga rasă umană, la toate nivelurile societății, din toate țările, rasele, profesiile și domeniile de activitate. Sper să fi demonstrat că trauma și suferința se află la originea tuturor dereglărilor funcționale ale umanității, în ele avându-și sorgintea mai toate bolile acute și cronice. Am demonstrat, cred, că instituțiile noastre – căminul, școala, spitalele, închisorile, armata, politicienii etc. – servesc drept teren de desfășurare pentru suferință, fiind profund deformate de aceasta.

Poate să pară un punct de vedere îngust, dar este sentimentul pe care l-am trăit în ultimejle, două decenii în încercarea de a-i ajuta pe oameni și se bazează pe o îndelungată și solidă tradiție, ca și pe opiniile multor colegi. Țin cursuri pentru sute de medici și cunosc din relatările lor că nu exagerez problemele medicale.

Am fost martorul metamorfozării conștiente a oamenilor din toate păturile sociale, de la suferință și boală, la libertate, vitalitate și fericire.

Pentru a schimba această situație de suferință universală avem la dispoziție o modalitate incredibil de eficientă și care poate fi pusă în practică la un preț de cost foarte redus, fiind, în plus, lipsită de riscuri dacă este folosită cu chibzuință. La ora actuală, însă, procesul se desfășoară foarte lent, de aceea sper că această carte va umple un gol, în așteptarea unor transformări mai evidente.

Există, desigur, și alte curente și sisteme de vindecare care fac ceva asemănător, răspândind mesajul și ajutând la transformarea societății chiar în aceste momente. Eu însumi am încercat mai multe forme de medicină alternativă – meditație, psihoterapie, șamanism etc. – și consider că pluralismul este drumul spre înainte în toate domeniile vieții, inclusiv în medicină.

Totuși, aș vrea să subliniez că forța remediilor homeopatice, aplicate cu respectarea unor principii și metode corecte, este unică și că lumea de-abia începe să o aprecieze la adevărata ei valoare. Potrivit experienței mele, nu există altceva care să acționeze atât de profund și atât de eficient.

ANEXĂ

INFORMAŢII SUPLIMENTARE

CĂRŢI ŞI ARTICOLE

De-a lungul istoriei bicentenare a homeopatiei, s-a acumulat o cantitate impresionantă de cunoștințe: o mare parte dintre ele sunt minunate; există însă și multe informații confuze, iar altele cu totul vetuste. Cele mai multe au fost scrise în secolul trecut sau, deși contemporane, au fost concepute ca și cum autorii lor ar fi trăit în secolul trecut. Neprețuite sunt cele câteva care se raportează la prezentul viu. Această situație este însă pe cale de a fi remediată. Iată cărțile pe care vi le recomand.

Cele mai bune cărţi de homeopatie

Toate trei sunt scumpe, dar sunt mai valoroase decât aproape toate celelalte; cu ajutorul lor, veți obține informație de înaltă calitate.

Synoptic Materia Medica, Frans Vermeulen, Merlin Publishers, Neterlands, 1993. Descrie foarte bine tabloul traumatic caracteristic al principalelor remedii.

Materia Medica - Desktop Guide, Roger Morrison, Hahnemann Clinic Publishing, Albany, California, 1993. Personalitatea fiecărui remediu este foarte bine conturată, fiind, până în prezent, cea mai bună lucrare pe acestă temă.

The Homoeopathic Treatment of Children, Paul Herscu, North Atlantic Books, Berkeley, California, 1991.

Alte cărți de homeopatie

Portraits of Homoeopathic Medicines, Vol. 1, 2 și 3, Catherine Coulter, North atlantic Books, Berkeley, California, 1987-9.

Essence of Materia Medica, George Vithoulkas, Jain Publishers, New Delhi, 1988.

Homoeopathy, Medicine for the New Man, George Vithoulkas, Arco, New York, 1979. O bună lectură introductivă.

The Science of Homoeopathy, George Vithoulkas, Thorsons, London, 1993. Prima jumătate a acestei cărți ar putea fi numită „știința sănătății". Autorul este un creator și gânditor de talie mondială în domeniul sănătății.

A Homoeopathic Love Story, Rima Handley, North Atlantic Books, Berkeley, 1990. O carte frumos scrisă despre Samuel Hahnemann.

Homoeopathic Pharmacopoeia, M Bhattacharyya and Co., Homoeopathic Chemists, 73 Netaji Subhas Rd, Calcutta 1, 1980. Pentru aceia care vor să-și prepare ei înșiși remediile, aceasta este cartea cea mai ieftină care le stă la dispoziție.

Avertisment

În mai toate cărțile de homeopatie se vorbește despre potențe în alți termeni decât am făcut-o *eu* în această carte, ceea ce v-ar putea deruta. Dacă respectați însă indicațiile prezentate, veți lucra corect. După 15 ani de practică, am ajuns la concluzia că ceea ce se spune despre potențele homeopatice este în mare parte doar o dogmă, neavând la bază altceva decât prejudecăți și nimic măsurabil prin vreo metodă obiectivă. Acest subiect, însă, îi exasperează pe cei care studiază homeopatia. Sistemul pe care îl promovez aici se bizuie pe ultimele descoperiri ale lui Samuel Hahnemann, constituind ultima nestemată a muncii și gândirii sale, care, din cauza unui accident istoric, nu a intrat în practică decât abia în ultimii ani, după ce multe alte metode au fost considerate drept standard.

Cercetarea în homeopatie

M. A Taylor și D.T. Reilly. *Is homoeopathy a placebo effect? Hay fever trial.* The Lancet, 1986, 2 (8512), 881-6

David Reilly a dus la capăt mai multe studii științifice în domeniul homeopatiei și a participat la câteva programe de televiziune la BBC.

J. Benveniste. *Human basophil degranulation triggered by very dilute antiserum against IgE*. Nature, 1988, 333, 816-18

A demonstrat concludent că potența centesimală 200 poate fi detectată, deși este o diluție de 10^{-400}!

Dr. Peter Fisher *ș.a. Fibrositis.* British Medical Journal, 1989, 299, 365-6

Jos Kejnen. *Clinical trials of homoepathy*. British Medical Journal, febr. 1991, 302, 6772.

Un tur de orizont cuprinzător asupra ansamblului cercetării în domeniul homeopatiei.

Cărți despre traumă

Making Sense of Suffering, K. Conrad Stettbecker, Penguin, Harmondworth, 1991. Prima jumătate a acestei cărți este excelentă.

The Human Side of Human Beings, Harvey Jackins, Rational Idland Publishers, Seattle, 1972. Nu prea recentă, dar clară, simplă și profundă.

Ambele cărți descriu în detaliu procesul generării unei traume psihoemoționale.

Psyche and Substance, Edward Whitmont, North Atlantic Books, Berkeley, California, 1980. Abordează psihologia și homeopatia.

Pentru actuali și viitori părinți

The Continuum Concept, Jean Liedloff, Penguin, Harmondworth, 1989. Ca nimeni altul, autorul explică rana psihologică pe care o generează separarea. O lectură esențială pentru cei care urmează să devină părinți.

For Your Own Good (1987) și *Drama of Being a Child* (1974), Alice Miller, Virago, London. Analizează efectele pe care le au atitudinea părinților și abuzurile pe care aceștia le comit asupra copiilor. *Obligatorie* pentru părinți.

The Immunization Decision, R. Neustaedtr, North Atlantic Books, Berkeley, California, 1990.

Abordări dintr-o perspectivă generală

The Secrets of Life, Stuart Wilde, White Dove International Inc, Taos, New Mexico, 1991. O adevărată nestemată.

Confessions of a Medical Heretic, R. Mendelssohn, Warner Books, London, 1979. Punctul de vedere al unui medic asupra felului în care este practicată medicina în zilele noastre.

How to be a Healthy Patient, Stephan Fulder, Hodder and Stoughton, Sevenoaks, 1991. Te învață cum să-i întorci unui medic specialist întrebările, impunându-ți punctul de vedere!

Families and How to Survive Them, Robin Skynner și John Cleese, Methuen, London, 1983.

The New People Making, Virginia Satir, Science and Behaviour Books Inc, USA, 1989. O „Biblie" pentru viața de zi cu zi.

Primul ajutor și homeopatia în familie

Complete Handbook of Homoeopathy, Miranda Castro, Macmillan, Basingstoke, 1989.

Everybody's Guide to Homoeopathic Medicine, Stephen Cummings și

Dana Ullman, Gollancz, London, 1990. Cea mai bună carte în ceea ce privește prezentarea de noțiuni introductive și de sfaturi pentru utilizarea homeopatiei în familie.

Homoeopathic Medicine at Home, M. Panos și J. Heimlich, Corgi, London, 1980. O carte valoroasă despre primul ajutor și despre autotratament.

Homoeopathic Cures for Common Diseases, Dr Yudhvir Singh, Orient Paperbacks, New Delhi, 1988. Utilă pentru tratamentul bolilor infecțioase survenite în timpul călătoriilor.

RECOMANDĂRI SUPLIMENTARE

Dacă descoperiți că aveți probleme pe care lectura acestei cărți vi le-a scos în evidență, dar nu vă simțiți capabil să vă descurcați de unul singur, există mai multe soluții.

Evident că, uneori, medicii vă pot trimite la o persoană competentă sau vă pot ajuta ei înșiși. Terapeuții cu o orientare holistică, indiferent de nuanța acestei orientări, ar putea fi cei dintâi cărora să vă adresați. Acupunctura, psihoterapia ori sfatul unui psiholog v-ar putea fi de ajutor, dacă nu aveți la dispoziție homeopatia. Întrebați-vă prietenii dacă vă pot recomanda pe cineva sau încercați prin intermediul unei organizații demne de încredere. Sau, pur și simplu, telefonați câtorva terapeuți locali, întrebându-i dacă vă pot ajuta, și vedeți care răspuns vă satisface. Astfel de tămăduitori, inclusiv fitoterapeuți, există în multe țări și ei pot fi foarte buni. Calitatea persoanei contează, în general, mai mult decât forma de terapie pe care o practică.

SURSE DE INFORMAȚIE ȘI DE CĂRȚI

Principalii furnizori de cărți în domeniul homeopatiei sunt:

— în Marea Britanie: Minerva Books, 6 Bothwell Street, London W6 8DY. Tel: 71 385 1361

— în India (prețuri foarte accesibile, calitate excelentă): B. Jain Publishers (P) ltd. 1921, Chuna Mandi, 10th Street Paharganj, Post Box 5775, New Delhi 110 055; Tel: 7770430, 7770572; Fax: 091-11-7510471 (catalogul se furnizează gratuit, la cerere; pentru comenzi mari, se face o reducere de 50%).

Complete Repertory (Repertoarul complet) și MacRepertory (Repertoarul Macintosh), care cuprind informații computerizate din domeniul ho-

meopatiei – materia medica și repertoar –, reprezintă instrumente esențiale de lucru pentru un profesionist; pot fi procurate de la The Homoeopathic Bicycle Co, 16 St Michael Mount, Northampton NN1 4JG, tel: 0604 28768, care vă pot da informații în privința furnizorilor europeni. În Statele Unite – tel: 0101 415 457 0678 sau fax: 0101 415 457 0688.

INSTRUIREA ÎN DOMENIUL HOMEOPATIEI

Eu – autorul – țin cursuri la London College of Classical Homoeopathy, la Morley College, 61 Westminster Bridge Rd, London SE1 7HG, care organizează cursuri și peste hotare, inclusiv în țări din Europa Răsăriteană, la Sofia, București, Budapesta, Praga, Brno, Bratislava etc.

UN APEL FINAL

Multe dintre istorisirile încărcate de suferință din această carte provin din zone ale lumii unde sărăcia este ceva obișnuit. Împreună cu o echipă de oameni generoși, care, fără a fi plătiți, s-au consacrat acestei misiuni, îmi petrec cea mai mare parte a timpului ținând cursuri în astfel de țări și punând la punct noi programe de instruire în domeniul homeopatiei pentru medici și terapeuți.

Fondurile pentru astfel de activități sunt foarte limitate, și multe dintre lucrurile care s-ar putea face nu sunt realizate din lipsa unor sume de bani relativ mici.

Dacă doriți să ajutați acest proiect, puteți să donați diverse sume direct la Homoeopathy Trust – o organizație caritabilă care ajută la finanțarea lui, atunci când dispune de resursele necesare – specificând care este destinația donației pe care o faceți. Pentru donații și pentru detalii privind programele educative, sunteți rugați să vă adresați în scris direct la London College of Classical Homoeopathy, Morley College, 61 Westminster Bridge Rd, London, SE1 7HG sau mie (autorului) direct la Morley College. (Autorul nu acordă însă consultații prin corespondență.)

INDEX

abandonare, 15, 39
abcese, 203
abdomen, 146
abuz, 15, 19, 21, 22, 58-61, 68, 79
acceptare, 19, 20
Acid nitric, 190
acnee, 36, 79, 186, 198
Aconitum, 51, 151-152, 155, 201
activitate mentală, 114
adopțiune, 11, 43-44, 51
agresiune, 53, 170
alcoolism, 28, 66, 98, 113, 204
alimente, 126-131
Alzheimer, boala, 66
amerindieni, 14
amigdale, 160, 175
amorțeală, 196
amprentă morbidă, traumă prin, 68-70
Anacardium, 58, 156-157
anemie, 168, 173
angină, 163, 179, 209
anorexie, 47
antibiotice, 13, 22
anxietate, 47, 66
apatie, 192
Apis, 93
Argentum nitricum, 158-159
Arnica, 20, 21, 46, 159-160
Arsenicum, 154, 160-162, 178, 210
articulații, probleme la, 83
artrită, 11, 21, 71, 82, 171, 177
astm, 11, 38, 83, 103, 162, 177, 179, 185, 210, 211, 215, 216
Aurum, 162-163, 223
autism, 41
autoestimare
subapreciere, 122-123
supraapreciere, 123
autoînvinovățire, 60
automutilare, 60
avere, 122

bani pierduți, 117
Baryta carbonicum, 164
bâlbâială, 205
Bell, paralizie, 171
Belladona, 165-167, 205
Benveniste, J., 97
boli moștenite, 33
bucurie, 19, 117

Calcarea carbonicum, 166-167
cancer, 21, 69, 70, 83, 177
candidoză, 60, 185, 200
Cannabis indica, 93, 167-168

cap, 139
Carcinosin, 169-170
cardiace, tulburări, 163, 179, 185, 198, 209
catar, 177, 185, 210
Causticum, 170-171, 176
cauzalitate, 82-83, 114-118, 153
caz, preluarea cazului, 104-109
călătorie, 69
căscat, 23
câini, teamă de, 134
certuri, 117
Chamomilla, 171-172
chicote, 24, 25
China, 50, 172-173
cistită, 60, 192
Ciumă, Marea, 18
claustrofobie, 43
Cocculus, 49
colică, 49, 172, 173
colită, 71, 186
Colocynthus, 49, 173
colon iritabil, sindromul de, 55, 182, 192
companie, dorința de, 108, 124
comportamentale, probleme, 165, 174
conștiență, 85-86
constipație, 192
control, 121-122
convulsii, 205
crampe, 192
crimă, 58

dans, 124
degerături, 198
dependență, 19, 102
depresie, 19, 20, 21, 22, 47, 83, 163, 175, 223
deschidere, 126
despărțire, 41
dezamăgire, 93, 106-107, 116
diabet, 68
diaree, 159, 211
Diazepam, 97
dinți, 143, 172, 186
disperare, 19
doliu (dispariția unei persoane dragi), 14, 20
dominare, 117
dublă constrângere, 33-34, 38, 47
Dupuytren, contractură, 171
durere de cap (cefalee), 15, 22, 83, 102, 140, 163, 166, 189, 192, 198, 210, 211, 216, 223

eșec, 117
eczemă, 11, 27-8, 81, 167, 215
EM, 69, 71, 96, 99, 189
endometrioză, 60
energie, 100
enervare, 84
erupție de scutece, 70, 184
excitare, 117

față, 142
febră de fân, 10, 14, 84, 89, 185, 189, 192
febră, 166, 211
fericire superficială, 123-124
fitoterapie, 12
fizică, forma capului, 135
frică / teamă, 18, 19, 21, 22, 23, 26, 35, 49, 50–54, 67, 82, 83, 116, 127-130, 216
frigiditate, 200
fumat, 32, 78
furie, 19, 20, 22, 29, 41, 48, 53, 60, 117

gânduri, 80-82, 90, 92, 125
ganglioni,202
gastrointestinale, probleme,179, 192
gât (faringe), 11, 143
gât, 139
gaze, 159, 171, 182
gelozie, 19, 50, 115, 117, 124
genitale, organe, 146-147, 209
gonoree, 69, 7
grabă, 121
graviditate, 36
groază (vezi teroare)
groază, 117
groază, 19, 22, 51-52
gură, 142-143

Hahnemann, Samuel, 10, 11, 69, 88, 222
haos, 121, 169
hemoroizi, 208
hernie ,192
herpes, 190
hipertensiune, 179
homeopatie–evoluție, 91-92, 99
origini, 10-11, 91
principii, 11-12, 88-93
Hyoscyamus, 173-175

Ignatia, 38, 39, 40, 92, 115, 175-180, 222
implicare, 125
impotență, 182
impulsivitate, 158
imunitar, sistemul, 11, 21, 68, 216
incest, 15
India, 14
indiferență, 125-126
indignare, 108
inferioritate, 58
inflamație, 83, 84
insomnie, 49, 198, 222, 223
interviu, efectul interviului, 95-96
iubire, lipsă, de izolare 17, 19, 46, 47, 54, 63, 65, 117, 156, 223

încăpățânare, 69
încărunțire, 192
înjurătură, 23, 25, 57
întreținere, factori de, 78
întuneric, frică de, 51-52
înțepeneală, 84
învinovățire (autocondamnare), 22

jaf, 52

Kali carbonicum, 154, 176-177

Lachesis, 50, 177-179
Liedlof, Jean (The Continuum Concept), 47, 61
lumbago, 209
Lycopodium, 61, 180-182

masaj, 35
mâini, 149
mâncărime, 83, 208, 209, 223
mândrie, 117
mânie, 17, 18, 19, 21-23, 25-26, 29, 35, 45, 52, 66, 82, 83, 107, 115-116, 116, 190, 211, 217
medicamente/droguri (toxicomanie), abuz de, 32, 44, 60, 70
medicamente, traume prin, 71
medicină chineză, 12
medicină convențională,11, 12, 21-22, 80, 81, 19
Medorrhinum, 70, 136, 169, 182-184, 206

Ménière, boala, 171
menopauză, 179
menstruale, probleme, 60, 166, 168, 173, 179, 198, 200
Mercurius, 185-186
migrenă, 11, 166, 179
Miller, Alice, 18
moarte, 14, 15, 38, 39, 40
mononucleoză infecțioasă, 1895
muzică, 124

nașterea, 15, 39, 42-47, 47, 52, 159
nas, 141
Nat mur, 57, 86, 93, 107, 176, 178, 186-190, 191, 199, 223
Nature, 98
nefrită, 179
negare, 19, 20-21, 59
negi, 171, 185, 190, 210
neînțelegeri, 117
neîncredere, 19
nervos, sistem, 78
nevindecare, semne de, 216
nevralgie, 173
Nux vomica, 52, 55, 104, 191

ochi, 83, 140
oftat, 22, 24, 25, 93, 175
oglindire, 62
OMS (Organizația Mondială a Sănătății), 12
oreion, 198
osteopatie, 35
otită medie, 179, 186
otrăvire, traume prin, 70, 71
ovarian, chist, 179, 196

panică, 50, 60, 156
paralizie, 166
paranoia, 175
Parkinson, boala, 186
Peck, Scott, 15
Phosphoric acid, 192
Phosphorus, 193-195, 199
picioare, 149
piele, 50, 150, 208
piept, 148, 211
pierdere, 19, 20, 22, 24, 38, 47, 93, 116
placebo, efect, 94-95
plâns, 19, 23, 24, 198
Platina, 195-196
pneumonie, 27, 32, 70, 211
pojar, 15, 136, 169, 198
post-traumatic, sindromul de stres, 17
potențare, 11, 89
poziție pierdută, 117
prescriere, 213, 217-223
prudență, 126
psihică, sensibilitate, 122
psihoterapie, 35, 92, 97
psora, 69
Pulsatilla, 46, 107, 203, 196-197, 202

răceală, 32, 69, 167
răni cu supurație persistentă, 201
râs, 24
război, 53-54
rect, 146
Reilly, D.T., 95
„reinterpretarea rolului", retrăirea evenimentelor, 30, 31, 39, 44, 53, 60, 62, 82, 85
Reiter, sindromul, 185
relație, dependența de o, ruperea unei relații, 32, 56-57

religie, 47, 124, 205
renaștere, 53
Repertoarul Kent,133
repetare, 30-33, 41, 53
resentiment, 17, 69, 81
respingere, 17, 39, 47, 52, 65, 117
respirație, 147
retardare, 164
reumatism, 167
rinichi, probleme renale, 40, 179
Ross, Elisabeth Kubler, 17

salvatori, 103
scenarii, 62, 68
schizofrenie, 21, 79, 159, 175
sciatică, 173, 209
scleroză multiplă, 80, 171, 189
sentimente, 89, 90, 92
Sepia, 49, 109, 169, 192, 198-199
sexuale, probleme, 21, 60, 117-118
sexualitate, 124-125, 209
SIDA, 18, 82
sifilis, 69, 70
Silica, 167, 200-202
simptome, dicționare de, 91
singurătate, 19
sinucidere, 44, 47, 60, 163
sinuzită, 50-51, 58, 84
slăbiciune/astenie, 14, 24, 25
somn, 150
simptome neobișnuite legate de, 70
poziția în timpul somnului, 70, 107, 135-136
spate, 147-149, 200, 211
Staphisagria, 45, 49, 53, 108, 171, 202-203
sterilitate, 200
sterilitate, 60
Stettbecher, J. Konrad, 75
stomac, 144-145, 198
Stramonium, 46, 48, 51, 52, 53, 155, 159, 202, 204-205
strănut, 84
stres, 102, 153, 182
subreacție, 29
suferință, 14, 15, 17, 18, 19, 22, 27, 30, 35, 37-9, 47, 49, 55, 57, 86, 93, 102, 104, 116-7, 175, 216, 217, 222
suferință, 14, 224
suflet, 74, 90
sufocare, 51
Sulphur, 107, 154, 199, 206-208, 223
suprareacție, 29
surditate, 83
surpriză, 118
sursa remediilor, 91

școli, 67-68
șoc, 19, 20, 48, 53-55, 155

Tarantula, 208-209
Taylor, M.A., 95
teamă (vezi frică)
tensiune premenstruală, sindromul de, 60, 179, 200
Thuja, 209-210
tinnitus, 47
toxine, 83, 216
trădarea, 17, 19, 47, 47, 55, 56, 115, 116
traume (A se vedea traumele individuale), 14-20, 25-34, 38-46, 50-60, 71-72, 63-67, 68-71, 79-82, 84, 85, 91, 92-93, 104, 108, 115-118, 152-155, 216-217, 221, 224

tipare, tablouri, 68-71
tremurat, 23, 25
trezire, 49
Tuberculinum, 169, 210-211
tuberculoză, 69, 82, 102, 106
tunel carpian, sindromul de, 171
tuse, 147-148, 171, 211

țipăt, 25

ulcere, 50, 71, 159, 177, 190, 192
umană, natura, 74-78
umilire, 55, 108
umiliri, 61
unghii, roaderea lor, 107, 185
ură, 17, 19, 59
urechi, 83, 141, 153, 172, 186, 198, 206
uter, traume intrauterine, 40-41

vaccin, 71-72
vaginism, 60
vânătaie, 159-160
varice, 198
vești proaste, 117
vedere, 140-141
vertij, 83, 107
vezica urinară, 152, 171
vină, 19, 20, 23
vindecare, 23
direcția vindecării, 90-91
legea vindecării, 214-217
semnele vindecării, 214-217
vindecare, 34-5
viol, 15, 20, 52
violență, 18, 19, 21, 22, 29, 30, 52, 57-58, 158, 166
vise, 149
vitalitate, 90, 99, 100
voce, pierderea vocii, 171
voință, 126
voință, lipsă de, 126-127
vorbire, 126
vulnerabilitate, 82-84, 153

Wilde Stuart, 211

Zandvoort, Robert van, 111

COLECȚIA INTERZONE

AU APĂRUT:

1. SHIATSU *de Tokujiro Namikoshi*

2. BIORITMURI *de Dan Dumitrescu*

3. KUNG FU – PELERINUL TAOIST *de Deng Ming-Dao*

Este istoria fascinantă și stimulatoare a unui erou contemporan – Kwan Saihung, maestru taoist. Bogată în culoarea locală și detalii despre China anilor '30, această poveste adevărată dezvăluie secretele străvechi ale instruirii taoiste. Născut într-o familie bogată, dintr-o provincie îndepărtată, Kwan Saihung a ignorat dezaprobarea părinților și a început, la vârsta de 9 ani, educația în disciplinele taoiste de alchimie internă, botanică, meditație, arte marțiale, medicină, muzică, poezie și sacrul Tao Te Ching. KUNG FU – PELERINUL TAOIST descrie regimul său riguros de viață, ca și hotărârea tânărului de a abandona studiile pentru a lupta împotriva japonezilor, urmată de revenirea lui și de cei doi ani petrecuți într-un labirint subteran, în scopul aflării celor mai profunde taine ale taoismului.

4. ÎNTREBĂRI PENTRU UN MAESTRU DE ZEN
de Taisen Deshimaru

Cuprinde dialoguri ale maestrului Deshimaru cu discipolii săi, purtate în cursul sesiunilor de practică zazen. Cititorul poate găsi aici, cu siguranță, răspunsuri cu privire la practică și la semnificația profundă a zenului. Este cu adevărat frapant să constați că întrebările puse, fie în Franța, maestrului Deshimaru, fie în România, cu ocazia numeroaselor conferințe, fie maestrului Dogen în Japonia secolului al XIII-lea, sunt mereu aceleași.

Zenul este transmisia exactă a practicii zazen. Este practica posturii și respirației corecte, cu corpul și mintea unificate, abandonând, astfel, orice idee sau spirit de căutare ori de profit personal, detașat de complicațiile minții egoiste. Este postura în care Sakyamuni a atins trezirea, acum 2600 de ani. Maestrul Deshimaru numea asta „întoarcerea la condiția normală, originară, universală a corpului și a minții". Zazenul se adresează tuturor, fără deosebire de vârstă, sex sau inteligență. Practicat cu regularitate urmând învățătura maeștrilor autentici ai transmisiei, el conduce la transformarea radicală a viziunii noastre asupra lumii și aduce fericirea profundă în viața cotidiană. Mintea noastră îngustă, egoistă și complicată se deschide înțelepciunii celei mai înalte, înțelepciunea trezirii, iar spiritul compasiunii universale crește în noi, inconștient, natural, automat.

5. VINDECAREA TRAUMELOR EMOȚIONALE PRIN HOMEOPATIE *de Peter Chappell*

6. VINDECARE PRIN ENERGIA PALMELOR
de Michio Kushi și Olivia Oredson

Vindecarea cu ajutorul energiei palmelor reprezintă una dintre tehnicile de vindecare cele mai simple și esențiale pentru toți cei care doresc o sănătate mai bună prin metode naturiste. Este o tehnică naturală, aproape instinctivă, folosită de mai multe secole în întreaga lume: arta de trimitere a energiei prin palme pentru a ne ajuta atât pe noi, cât și pe alții.

Vindecarea cu ajutorul palmelor utilizează aceeași energie vitală ce este întrebuințată în acupunctură și artele marțiale. Energia respectivă curge în noi toți și putem învăța s-o dirijăm pentru a ne îmbunătăți sănătatea, pe bază unor metode practice aplicate zi de zi.

Vindecarea prin energia palmelor poate fi învățată ușor cu acest manual, care conduce cititorul, printr-o serie de exerciții și tehnici simple de meditație, la obținerea relaxării și la revitalizare sau la rezolvarea unor probleme comune. Abordarea sistematică a autorilor este plăcută – și oferă satisfacții imediate.

7. EXPLORAREA VISURILOR
de Strephon Kaplan-Williams

De la începuturile existenței ființei umane pe Pământ, oamenii au fost fascinați și intrigați de ceea ce se petrece în timpul somnului. Cartea de față expune:

- cele mai eficiente metode de explorare a visurilor
- principalele tipuri de visuri
- modul în care explorarea visurilor poate îmbunătăți relațiile interumane și viața interioară
- motivele pentru care visurile au rol vindecător

VOR APĂREA:

AUTOVINDECARE PRIN TRATAMENTE NATURISTE
de Aurelian Cîrjeu Gogan

Scopul acestei lucrări este de a face cunoscute cititorilor principiile și metodele naturiste de diagnosticare, profilaxie, vindecare și mai ales autovindecare, de a clarifica și preciza adevăratele cauze ale îmbolnăvirilor, de a evidenția rolul și valoarea alimentației în păstrarea și recâștigarea sănătății, de a reliefa importanța compatibilității dintre pacient și terapeut, dintre pacient și procedurile naturiste aplicate, precum și de a aprecia condițiile și principiile ce trebuie respectate de fiecare pacient sau individ sănătos – de preferat în permanență, dar imperios necesare în perioada utilizării terapiilor naturiste:

- dezintoxicarea preliminară a organismului
- evitarea și înlăturarea constipațiilor
- regulile și metodele de alimentare
- dorința puternică de însănătoșire
- împletirea armonioasă a unor activități specifice naturii umane: munca, odihna, somnul, credința, elevarea sentimentelor, controlarea gândurilor
- respectarea legilor naturale sau divine și utilizarea efectelor benefice ale elementelor naturale: aer, apă, soare, pământ
- participarea efectivă a pacientului la procesul de vindecare
- necesitatea relaxărilor și a autosugestiilor imaginative conștiente
- încrederea în sine însuși, în terapeut și în procedurile naturiste aplicate, precum și în puterea de vindecare a organismului propriu, a naturii și a Divinității

EXERCIȚII DE YOGA TIBETANĂ

de Christopher S. Kilham

O carte cu adevărat rară, clară și concisă, cu exerciții deosebit de eficiente și foarte ușor de învățat. Prezentarea este completă, deoarece cuprinde:

- exercițiile de relaxare pregătitoare
- instrucțiuni asupra respirației pe durata exercițiilor
- descrierea detaliată a exercițiilor
- noțiunile fundamentale necesare practicării corecte și înțelegerii sistemului yoga

În acest fel, cartea de față se adresează nu numai cunoscătorilor practicii yoga, ci și începătorilor doritori să cunoască un set de exerciții cu efect benefic asupra sănătății și minții lor. Cele cinci exerciții tibetane descrise reprezintă un sistem yoga simplu, dar având capacitatea de a conferi energie celui care îl practică. Exercițiile, numite și „cele cinci ritualuri de întinerire", au fost concepute în munții Himalaia și au devenit cunoscute în Occident relativ recent, în secolul XX, prin activitatea unui ofițer englez în rezervă, care le-a învățat într-o lamaserie tibetană. Începând din 1978, Christopher S. Kilham a predat aceste exerciții la mii de oameni care căutau un mod de viață mai sănătos.

Cele cinci exerciții tibetane răpesc puțin din timpul zilnic, dar pot mări serios rezistența fizică, suplețea corpului și ascuțimea minții. Chiar și începătorii în yoga pot simți efectul lor eliberator asupra energiei interioare, atât fizice cât și mentale. Practicarea cu regularitate a acestor exerciții reduce tensiunea din mușchi și stresul, ușurează respirația și digestia, ajută sistemul cardio-vascular și permite o relaxare profundă, însoțită de instalarea unei stări de bine. Cele cinci exerciții tibetane constituie un mijloc eficient nu numai pentru înviorarea simțurilor, ci și pentru crearea și stăpânirea energiei vitale necesare autotransformării.

În seria Paranormal a Editurii Teora

AU APĂRUT:

1. **Viața după pragul morții** – Eugen Celan
2. **Războiul parapsihologic** – Eugen Celan
3. **Provocările paranormalului** – Eugen Celan
4. **Fenomene parapsihologice** – I. Mămulaș și C. Bianu
5. **Telepatia** – Eugen Celan
6. **Enciclopedia științelor oculte**
7. **Psihokinezia** – Ioan Mămulaș
8. **Biocâmp și bioradiații** – Eugen Celan
9. **Reiki** – Dumitru Hristenco
10. **OZN și arta războiului** – G. Constantinescu
11. **Radiestezia** – Dumitru Hristenco
12. **Astrologia practică vol. 1** – Adrian Cotrobescu
13. **Parapsihologia și timpul** – Ioan Mămulaș
14. **Întâlniri de gradul 4** – Dan D. Farcaș
15. **OZN – Afacerea UMMO** – Renaud Marhic
16. **Terra – provocarea necunoscutului** – G. Constantinescu
17. **Astrologia practică vol. 2** – Adrian Cotrobescu
18. **Aveți capacități paranormale?** – H. Eysenck, C. Sargent
19. **Elemente de chiromanție modernă** – Lori Reid

VA APĂREA:

Astrologia natală – Alexandru Nicolici

În seria SF a Editurii Teora

AU APĂRUT:

1. **Zeii înșiși** – Isaac Asimov
2. **Soarele gol** – Isaac Asimov
3. **Pulbere de stele** – Isaac Asimov
4. **Curenții spațiului** – Isaac Asimov
5. **Star Trek** – Alan Dean Foster
6. **Eu, Robotul** – Isaac Asimov
7. **O piatră pe cer** – Isaac Asimov
8. **Sfârșitul eternității** – Isaac Asimov
9. **Drumul iadului** – Roger Zelazny
10. **Căderea nopții** – I. Asimov și R. Silverberg
11. **Băiețelul cel urât** – I. Asimov și R. Silverberg
12. **Conexiunea PSI** – Joe Haldeman
13. **Povestiri cu roboți** – Isaac Asimov
14. **Omul pozitronic** – I. Asimov și R. Silverberg
15. **Roboții de pe Aurora** – Isaac Asimov
16. **Lumea de dincolo de timp** – Larry Niven
17. **Vântul schimbării** – Isaac Asimov
18. **Carantina** – Greg Egan
19. **Roboții și Imperiul** – Isaac Asimov
20. **Distres** – Greg Egan

VOR APĂREA:

Călătorie fantastică – Isaac Asimov
Lumea inelară – Larry Niven
Sfârșitul copilăriei – Arthur C. Clarke